

**1 В.А. Конопацкий, 2 А.М. Шахлай, д-р пед. наук, проф.**

<sup>1</sup>УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

<sup>2</sup>УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

## **МОНИТОРИНГ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОРЦОВ 12 –13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Современный спорт требует от спортсмена достижения высокого функционального уровня, способности переносить очень большие тренировочные и соревновательные нагрузки, быстро восстанавливаться после них. Для этого нужен специальный фундамент, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность для эффективного и всего дальнейшего тренировочного процесса [8].

В настоящее время важнейшей проблемой спортивной борьбы, является построение и содержание учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной специализации, направленного на достижение высших спортивных результатов. В этой связи подготовка юных борцов актуализирует поиск новых научных подходов и оперативному внедрению в спортивную практику инновационных методик обучения, разработки новых средств и методов спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой спорта. При этом остро встает вопрос о совершенствовании физических качеств юных

борцов, проявление которых дало бы наибольший результат в соревновательных поединках и определяло успех соревновательной деятельности в целом.

Важность решения этой задачи очевидна, поскольку в детском возрасте создается основа будущих высоких и стабильных результатов.

Педагогические и медико-биологические основы теории и методики юношеского спорта рассматривались 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, Ю.Г. Травина, Ю.Д. Железняк, В.М. Гужаловского, Ф.П. Суслова, В.Г. Никитушкина и др. 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 [4,7,9,11,12].

Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развитие двигательных качеств. Изучение особенностей развития физических качеств в возрастном аспекте, несомненно, имеет важное значение, так как в юношеском возрасте закладывается фундамент спортивного мастерства и формируются основные двигательные способности для занятия спортивной борьбой [5].

Проблема развития физических качеств у юных спортсменов разработана в трудах В.П. Филина, В.Г. Алабина, Ф.П. Суслова, В.К. Бальсевича, Л.В. Волкова, В.С. Топчияна, Г.Н. Максименко, В.Д. Сячина и др. Разработка эффективных средств и методов тренировки детей и подростков исследована в работах В.П. Филина, В.С. Топчияна, Т.А. Зельдович, Н.А. Минаевой, В.В. Ивочкина, В.Г. Никитушкина и др. [2,10,11].

Ю.В. Верхошанский считает, что каждому виду спорта присущи особенности двигательных действий, особенности развития физических качеств, определяемые историей развития вида спорта, мотивацией, спецификой целей, правилами соревнований и т.п. Поняв, как организовано и в каких условиях реализуется конкретное спортивное действие, можно принять правильные решения в отношении того, как его совершенствовать [1].

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 [6].

Ю.А. Шахмурадов считает, что для достижения высоких результатов в борьбе спортсмен должен не только обладать высокой работоспособностью, но и иметь соответствующий уровень развития физических качеств. Как показывают исследования, у борцов высокого класса хорошо развита мышечная и взрывная сила, гибкость, выносливость, быстрота и ловкость [13].

По мнению Гужаловского А.А., 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 [3].

По мнению ученых, спортивных педагогов подростковый возраст — это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов.

Учитывая индивидуальные

особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, чувствительные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества подростка эффективно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека, однако практика показывает, что физические качества можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться [7].

Анализ научно-методической литературы показал, что проблеме совершенствования физических качеств отводится значительное внимание. Однако в настоящее время в специальных литературных источниках недостаточно раскрыты вопросы о совершенствовании физических качеств юных борцов 12 - 13 лет на этапе начальной спортивной специализации.

Для более детального изучения поставленной проблемы нами было проведено анкетирование ведущих тренеров-преподавателей Республики Беларусь с целью изучения их мнения о необходимости совершенствования физических качеств юных борцов 12 – 13 лет на этапе начальной спортивной специализации. В результате проведенного исследования были получены следующие результаты. На вопрос (каким уровнем развития общей физической подготовленности на этапе начальной спортивной специализации владеют юные борцы 12-13 лет?) из предложенных вариантов ответов:

а) отличным ответило 0 % опрошенных; б) хорошим ответило 6,25 % опрошенных;

в) удовлетворительным ответило 68,75 % опрошенных; г) плохим ответило 25 % опрошенных.

На вопрос (чем на Ваш взгляд обеспечивается эффективность подготовки юных борцов на этапе начальной спортивной специализации?) 62,5 % ответило совершенствованием физических качеств.

При ответе на вопрос (уровень развития, каких физических качеств у юных борцов 12 – 13 лет играет ведущую роль в достижении высоких спортивных результатов?) на ответ:

- выносливость ответило 4,34 % опрошенных;

- быстрота ответило 26 % опрошенных;

- гибкость ответило 23,9 % опрошенных;

- сила ответило 10,86 % опрошенных;

- ловкость ответило 34,78 % опрошенных.

Основной причиной неудачных выступлений юных спортсменов, на спортивных соревнованиях 75 % опрошенных ответили: недостаточный уровень развития физических качеств.

Таким образом, данные наших исследований подтверждают, недостаточная эффективность в совершенствовании физических качеств юных борцов 12-13 лет на этапе начальной спортивной специализации, снижает результативность тренировочной деятельности, что в свою очередь является основной причиной неудачных выступлений юных спортсменов на спортивных соревнованиях. Результативность процесса спортивной тренировки зависит от правильного планирования тренировочных занятий и внедрения в учебно-тренировочный процесс более эффективных средств и методов спортивной тренировки для достижения высоких результатов.

## Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков – К.: Здоров'я, 1981. – 120 с.
3. Гужаловский А. Ф. Развитие двигательных качеств у школьников / — Мн: Нар.асвета, 1978. — 88 с.
4. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учеб.для техн. физ. культуры / А.А. Гужаловский. – М.: Физ- культура и спорт, 1986. – 352 с.
5. Зацюрский, В.М./ Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. — 200 с.).
6. Кочурко, Е.И. Подготовка квалифицированных борцов: учеб. – метод. пособие / Е.И. Кочурко, А.А. Семкин. – Минск: Вышэйшая школа, 1984. - 96 с.
7. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Методическое пособие, 2009. – 112 с.
8. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М: Изд-во Физкультура и спорт,1988.-288с.
9. Фарфель, В.С. Развитие двигательных качеств у детей/ В.С. Фарфель – М.,1876. – 124 с.
10. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с. УДК. 796 – 053.2.
11. Филин, В.П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта / В.П. Филин // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-ию академии. - М.: 1998. - Т. 2. - С. 50-56.
12. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 175 с. УДК:613.71-053.
13. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. — Москва: Высш. шк., 1997. — 189 с.