



ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ

Воронков А.В., Завгородний Е.Ю., Ананьев С.И., Мартынов О.В.

Введение. Спортивная борьба – вид единоборства, в котором применяются различные приёмы (захваты, броски, перевороты, подножки и т. п.), и конечно каждый из соперников старается уложить другого на лопатки и выиграть схватку.

Разница между единоборствами, в которых допускается ударная техника, в борьбе не допускаются удары. В отличие от вольной, в греко-римской борьбе воспрещены любые захваты ниже пояса, действия ногами на ноги противника – замки, подножки и т.д. В данных видах борьбы не допускаются: замок «ножницы», когда ноги скрещиваются вокруг шеи соперника, удушающие приёмы (но хват за шею, без удушения, разрешён), приём Нельсон, запрещено тянуть друг друга за волосы, уши, половые органы, щипаться, кусаться, наносить любые удары, атаковать глаза, давить локтем или коленом в область живота, хватать и удерживать одежду, а также разговаривать в ходе поединка, а также не допускается выкручивание рук более чем на 90 градусов, наложение «замков» руками на предплечья, хват головы или шеи противника двумя руками [1].

Поскольку спортивной борьбе ударная техника запрещена, поэтому можно уверенно говорить о том, что этот вид спорта оказывает больше положительное влияние на здоровье человека, чем отрицательное. Для детей 10-12 лет занятия борьбой служат гарантией полноценного общего физического развития [2].

Систематические занятия вольной борьбой положительно воздействуют на растущий организм, это проявляется в целом ряде изменений в положительную сторону в отношении, как его строения, так



и функционирования всех органов и систем. Учеными научно доказано, что подростки, которые занимаются спортивной борьбой, по уровню физического развития намного превосходят своих ровесников, не занимающихся спортом. Спортивные занятия оказывают воздействие на прочность костей, которая со временем увеличивается. Также растёт объём скелетных мышц, движения молодого человека становятся быстрыми и ловкими. Весь организм в целом начинает работать значительно экономнее, что снижает утомляемость. Подросток вскоре приобретает уникальную способность переносить длительные и большие нагрузки, что становится возможным исключительно благодаря регулярным тренировкам [3].

Особенность занятий борьбой в том, что сама борьба является средством гармоничного развития всех физических качеств. В процессе разучивания приемов с партнером или просто в процессе тренировочных схваток у детей развиваются такие качества как сила. Это связано с тем, что приходится бороться с весом тела соперника и преодолевать его сопротивление. Эффективно развивается ловкость, так как сама по себе борьба непредсказуема, нужно постоянно находить двигательные решения в ложных неожиданных ситуациях. Учитывая продолжительность схваток и тренировок в целом можно с уверенностью говорить о том, что занятия борьбой положительно отражаются на выносливости. Проведение быстрых атакующих и контратакующих действий способствует развитию скоростных способностей борца. При этом надо отметить, что борьба развивает абсолютно все мышцы. Кроме этого занятия борьбой имеют большое прикладное значение, способствуют формированию навыков самообороны, развивают у детей и подростков уверенность в себе.

Кроме специфических упражнений (приемов и схваток), на занятиях по борьбе с детьми 10-12 лет широко используется весь арсенал



общеобразовательных упражнений, рекомендованных для этого возраста, широко применяются различные подвижные и спортивные игры [4].

Наблюдения за изменениями, которые происходят с юными борцами, занимающимися в спортивной секции, подтверждают положительное воздействие этих занятий на организм ребенка.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было проведено тестирование юных борцов (15 человек) с интервалом в 3 месяца. Результаты тестирования были обработаны с помощью методов математической статистики.

Таблица 1 – Анализ результатов предварительного и итогового тестирования борцов 10-12 лет (группа начальной подготовки)

| Тест | До эксперимента, $X \pm m$ | После эксперимента, $X \pm m$ | T | p |
|--|----------------------------|-------------------------------|-----|-------|
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 6,4±0,5 | 8,6±0,6 | 2,8 | <0,05 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 14,8±0,8 | 17,7±0,6 | 2,9 | <0,05 |
| Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек) | 20,6±1,3 | 25,7 ±1,2 | 2,8 | <0,05 |
| Прыжок в длину с места (см) | 151,3±2,1 | 159,1±2,4 | 2,4 | <0,05 |

Анализируя результаты, представленные в таблице, мы видим, что по всем показателям тестирования наблюдается прирост на достоверном уровне значимости ($P < 0,05$). При этом мы видим, что положительные изменения произошли в развитии всех мышечных групп. Так, подтягивания отражают уровень развития силы и силовой выносливости мышц спины и сгибателей рук. Упражнение «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» отражает развитие мышц груди и разгибателей рук. Прыжок



характеризует развитие мышц ног. Подъем туловища отражает развитие мышц брюшного пресса.

Надо отметить также, что произошло значительное улучшение различных силовых способностей. Так, прыжок в длину с места отражает взрывную силу. Упражнение на пресс, выполняемое на скорость в течение 30 секунд позволяет оценить скоростно-силовую выносливость. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – это показатель силовой выносливости. А подтягивания отражают максимальную силу.

Также были проведены тесты для других физических качеств.

Таблица 2 – Анализ результатов предварительного и итогового тестирования борцов 10-12 лет (группа начальной подготовки)

| Тест | До эксперимента, $X \pm m$ | После эксперимента, $X \pm m$ | t | p |
|--|----------------------------|-------------------------------|-----|-------|
| Бег 30 м (сек) | 5,7±0,1 | 5,5±0,1 | 1,3 | >0,05 |
| Челночный бег 3x10 (сек) | 8,8±0,2 | 8,5±0,1 | 1,4 | >0,05 |
| Наклон вперед стоя с прямыми ногами (см) | 8,6±0,6 | 10,2±0,7 | 1,8 | >0,05 |
| Бег 1,5 км (мин.сек) | 7.40±0.15 | 7.30±0.18 | 0,4 | >0,05 |

Из таблицы мы видим, что показатели развития других физических качеств, кроме силы, улучшились, но недостоверно. Тем не менее, положительные изменения произошли во всех тестах: бег 30 метров (показатель скоростных способностей) на 0,2 сек, челночный бег (показатель координационных способностей) на 0,3 сек, наклон вперед стоя (показатель гибкости) на 1,6 см, бег на 1,5 км (показатель общей выносливости) на 10 сек. Мы предполагаем, что достоверных изменений в этих тестах не произошло ввиду непродолжительного времени между предварительным и итоговым тестированием (3 месяца).



Заключение. В заключение можно сказать, что занятия борьбой оказывают положительное воздействие на развитие абсолютно всех физических качеств детей 10-12 лет. При этом наиболее эффективно борьба развивает различные виды силовых способностей.

Список литературы.

1. Вольная борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
2. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 121 с.
3. Турин Л.Б. Молодой самбист / Л.Б. Турин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 101 с.
4. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Высш. шк., 1997. – 189 с.

Сведения об авторах:

Воронков Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент

Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)

voronkov@bsu.edu.ru

Завгородний Евгений Юрьевич, студент

Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)

1213607@bsu.edu.ru

Ананьев Сергей Иванович, старший преподаватель

Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)

ananev@bsu.edu.ru

Мартынов Олег Васильевич, студент

Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)

1107333@bsu.edu.ru