

сравнению с группой ОФП и достоверно значимыми. Особенно в проявлении скоростно-силовых способностей в тесте «Берпи» и силовом тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» как у юношей, так и у девушек.

Выводы. Разработанная нами тренировочная программа занятий для студентов в спортивной секции по ОФП с преимущественным использованием средств кроссфита показала свою эффективность и может быть рекомендована для повышения уровня физической подготовленности юношей и девушек 18-23 лет и подготовки к сдаче норм ГТО в рамках учебно-тренировочного процесса в вузе. При планировании занятий необходимо учитывать высокую интенсивность тренировочных программ по кроссфиту и дифференцировано подходить к распределению физической нагрузки с учетом пола и уровня физической подготовки студентов.

Литература.

1. Вафина, Л.М. Кроссфит как средство повышения эффективности процесса физического воспитания в вузах / Л.М. Вафина, А.З. Гарипова // Психология, социология и педагогика. – 2017.– № 2. – С. 12–13.

2. Глачаева, С.Е. Изменение мышечно-жирового состава тела девушек 18-20 лет под влиянием занятий тай-бо и атлетической гимнастикой / Глачаева С.Е., Пушкина В.Н. // Актуальные проблемы медико-биологических наук, физкультуры и спорта. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Коломна, - 2023. С. 69-74.

3. Золотова, М.Ю. Эффективность применения фитнес-программ по тайбо для подготовки студенток к сдаче норм ВСК «ГТО» / М.Ю. Золотова, С.Е. Глачаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2023. Т. 8. № 2. С. 33-36.

4. Золотова, М.Ю. Оценка эффективности занятий со студентами в секции кроссфита / Золотова М.Ю., Маскаева Т.Ю. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 11 (225). С. 157-161.

УДК. 796.8

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ К ОБУЧЕНИЮ АТАКУЮЩИМ ПРОХОДАМ В НОГИ

Лихоманов И.С., Новицкий П.И.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Вольная борьба это сложный и много технический вид спорта. Борец должен знать и уметь выполнять много технических элементов. Одним из основных элементов является проход в ноги. В результате наблюдений за тренировками и соревнованиями по вольному стилю различного масштаба, были сделаны неутешительные выводы. Независимо от разряда спортсмена, от кандидата в мастера до мастеров международного класса, повсеместно забывается проход в ноги с подготовкой. В 50, а в лучшем случае 80% наблюдаемых бойцов доводят комбинацию до конца. А между тем, проход в ноги в вольной борьбе – это основа основ. Все тренеры доносят до своих подопечных технику приема, но вот усваивается она единицами.

«Проход в ноги» или как академически правильнее «сближение с захватом ног» – ключевая тактическая комбинация, позволяющая одержать верх над соперником. Техника её достаточно проста: борец в классической борцовской стойке перемещает вес вперед, совершает легкий наклон и рывок [1; 3].

В спортивной подготовке юных борцов возникла ситуация, когда материалы программы и методика отбора и тренировки были перенесены с взрослых на детей. Однако

такой подход привел к недостаткам в ранней специализации, так как не учитывал особенности детской психики и их формы жизнедеятельности.

Традиционная практика технико-тактической подготовки сосредоточена на изучении приемов с последующим применением их в борьбе [3].

В начальном обучении необходимо уделить должное внимание изучению элементов технико-тактических действий (передвижениям, захватам ног, маневрированию). Это неслучайно, так как в традиционном подходе основной целью является научить проводить приемы. При этом, важнейшую роль в тренировочном процессе для более эффективного решения задач технико-тактической подготовки играет специальная физическая подготовка [4].

В настоящее время дети приходят на борьбу с недостаточным уровнем физической подготовленности, комплекс специально разработанных упражнений может помочь исправить данную проблему и повысить эффективность последующего обучения начинающих борцов выполнению технического действия прохода в ноги.

Цель исследования – разработка комплекса специальных упражнений с экспериментальным подтверждением эффективности выполнения технического действия прохода в ноги.

Материал и методы. Была набрана группа из 12 человек, которая состояла из мальчиков 10-13 лет, занимающихся борьбой от 2-х до 3-х лет ЦСДЮШОР «Богатырь». Между ними были проведены контрольные схватки, по итогам которых группа была разбита на 2 равноценные группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). После этого испытуемые каждой группы сдали контрольные нормативы, которые включали в себя:

- а) выполнение прохода в ноги с захватом ног и сбиванием на лопатки («проход в две ноги») за 30 с.
- б) выполнение челночный бег 4х9, с
- в) выполнение прыжка в длину с места см.
- г) Бег 10м, с

Для оценки эффективности применяемой нами методики в начале и в конце эксперимента использовались контрольные испытания.

Методы исследования включали анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Результаты и обсуждение. На тренировочных занятиях в ЭГ регулярно использовались комплексы упражнений, которые разрабатывались нами и отбирались на основе изучения специальной литературы, а также анализа многолетнего практического опыта тренерского коллектива СДЮШОР «Богатырь». Базовый комплекс специальных упражнений для развития специальных качеств, необходимых для более успешного освоения прохода в ноги с захватом ног и сбиванием на лопатки («проход в две ноги») включал следующие задания: Отброс ног и проход (имитация) за 30 с. Прыжок с колен на ноги и ускорение вперед 5 раз. кувырок вперед после поворота кругом за 30 с. Забегания во круг руг приставным шагом 5 раз в лево 5 в право. Челночный бег 4х9 с подъемом кубика. Имитация проходов в ноги по свистку тренера. Упражнения (задания) требовали выполнения на скорость и точность движений. Отдых между упражнениями составлял 15 с.

В течение педагогического эксперимента целенаправленно решалась задача повышения физической подготовленности занимающихся путем применения в конце тренировочного занятия комплекса физических упражнений, для более уверенного и успешного выполнения основного изучаемого технического действия - проходы в ноги.

Результаты выполнения атакующих действий (проходов в ноги) и изменения уровней физической подготовленности юных борцов по итогам применения специального комплекса упражнений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности юных борцов контрольной и экспериментальной групп педагогического эксперимента

Контрольные испытания	Группы	До эксперимента	После 4-х месяцев эксперимента	Сдвиг, %	P
1. Проход в две ноги	КГ	6,0±0,9	6,3±0,5	5,0	p>0,05
	ЭГ	6,0±0,5	6,8±0,5	13,3	p<0,05
2. Челночный бег 4х9м, с	КГ	3,22±0,7	3,20±0,5	0,6	p>0,05
	ЭГ	3,22±0,7	3,11±0,4	3,5	p<0,05
3. Прыжок в длину с места, см	КГ	155,0±5	160,0±2	3,3	p<0,05
	ЭГ	156,0±6	165,0±3	5,8	p<0,05
Бег 10 м, с	КГ	2,60±0,3	2,54±0,4	2,5	p>0,05
	ЭГ	2,58±0,3	2,40±0,3	7,5	p>0,05

Из таблицы 1. видно, что по итогам проведения контрольных испытаний в конце эксперимента, в контрольной и экспериментальной группах возросли все показатели. В тоже время в экспериментальной группе в абсолютном большинстве сдвиги контролируемых показателей имели более выраженный характер:

- а) в экспериментальной группе время выполнения челночный бег 4х9 м, выросло на 3,5%, а в контрольной на 0,6%.
- б) в экспериментальной группе расстояние выполнения прыжок в длину улучшилось на 5,8%, а в контрольной на 3,3%.
- в) в экспериментальной группе время выполнения бег 10 м,с выросло на 7,5%, а в контрольной на 2,5%.

Повышение уровней развития специальных качеств в экспериментальной группе позитивно отразилось на результатах выполнения изучаемых борцами проходов в ноги: время выполнения прохода в ноги с захватом ног и сбиванием на лопатки («проход в две ноги») за 30 с в экспериментальной группе улучшилось на 13,3%, а в контрольной на 5,0%.

Заключение. Таким образом, целенаправленное применение специально разработанного нами комплекса упражнений позволяет существенно повысить уровень как специальной физической подготовленности юных борцов, так и результативность их обучения проходам в ноги с захватом ног и сбиванием на лопатки.

Литература.

1. Алиханов, И. Техника и тактика вольной борьбы / И.Алиханов. –2-изд. –М.: Физкультура и спорт, 1986. —304.
2. Момедов, З. М. Обучение подростков 12–13 лет броскам наклонам в вольной борьбе / З.М. Момедов // Спортивная борьба. -1974.- № 5. – С.21.
3. Миндияшвили Д. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д. Миндияшвили , А. Завьялов / Ин-т спорт. Единоборств им. И. Ярыгина. - Красноярск: Платина, 2004. –456 с.
4. Теория спорта : курс лекций / Сост. П.И.Новицкий, А.А.Синютин. – 2-е изд., испр. и доп. - Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 195 с.