

*Бурнашев Р., Гончарова О.В.*

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ БОРЦОВ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*R. Burnashev, O.V. Goncharova*

### METHODS OF SPEED OF MOVEMENT OF YOUNG FIGHTERS FROM THE METHOD OF CIRCUIT TRAINING

УДК: 372.879.6:796

*Статья посвящена описанию методики развития быстроты движений у юных спортсменов в учебно-тренировочном процессе в благоприятный возрастной период для развития данного качества. В работе приведен статистический материал подтверждающий эффективность разработанной методики, направленной на развитие быстроты движений у юных спортсменов.*

**Ключевые слова:** методика развития, быстрота, юные борцы, круговая тренировка

*This article is devoted to description of the method which develops rapidity movement in training process at young athletes in prosperous age period for development of this quality. There are the statistical materials which confirm efficiency of this method, directed to development of rapidity movement of young athletes.*

**Key words:** development Methodology, speed, young wrestlers, circuit training.

**Введение.** Поиск наиболее эффективных методик развития двигательных качеств – одна из главных задач спортивной тренировки. В развитии двигательной функции выделяют критические или сенситивные периоды, т.е. целенаправленное воздействие в рамках которых оказывается наиболее благоприятное влияние на двигательные способности и физическое развитие юных спортсменов. О таком явлении говорят многочисленные исследования специалистов в области физического воспитания и спорта, если не использовать эти периоды, то совершенствование физических способностей не будет реализовано вообще или осуществится с очень большим трудом и в более позднем возрасте [1, 2, 3, 4]. Многие специалисты предлагают максимально использовать благоприятные периоды для целенаправленного развития определенных физических качеств (быстроты движений, скоростно-силовых и др.) для гармоничного развития физического потенциала юных спортсменов. В эти периоды повышается восприимчивость организма юных спортсменов к избирательно направленным воздействиям специально подобранных упражнений [2, 3, 4]. По данным ряда авторов [3, 4] подчеркивается необходимость целенаправленного развития физических качеств в благоприятный возрастной период. Это вызывает необходимость поиска новых форм, средств и методов, способствующих ускоренному развитию двигательных качеств у юных спортсменов в учебно-тренировочном процессе. В связи с этим обостряется необходимость проведения исследования с юными спортсменами, направленного на

разработку методики развития быстроты движений, проявляемых в физических упражнениях составляющих основу двигательных функций, используя которые можно было бы обеспечить быстрые темпы развития этого физического качества в благоприятный для этого период.

Поскольку наибольший эффект получается тогда, когда целенаправленное воздействие совпадает с благоприятными периодами развития двигательной функции [1, 5, 6], а интенсивное развитие быстроты, как двигательной функции, происходит в юном возрасте, то именно этот возраст был выбран для проведения исследований.

**Цель исследования** – разработка методики развития быстроты движений у юных борцов с использованием целенаправленных упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки.

Использование метода круговой тренировки с целенаправленным использованием упражнений направленных на развитие быстроты движений в учебно-тренировочном процессе применяемые с учетом сенситивного периода развития данного качества позволит существенно повысить уровень развития быстроты движений у юных борцов.

**Организация педагогического эксперимента.** Для определения эффективности разработанной методики развития быстроты движений у юных борцов (испытуемые в возрасте 9-10 лет в количестве 60 человек) был проведен педагогический эксперимент. Занятия в контрольной группе проводились по традиционной программе обучения. В экспериментальной группе в учебно-тренировочном процессе юные спортсмены выполняли специальные упражнения для развития быстроты движений с определенной дозировкой. Разработанная методика, включала в себя выполнение четырех серий упражнений по методу круговой тренировки (в течение 15 секунд каждое), интервал отдыха между ними составлял 30 секунд и 1 минуту между сериями упражнений, продолжительность применения данной методики – 3 месяца.

Комплекс круговой тренировки включал следующие упражнения:

1 станция. Бег на месте (по сигналу испытуемый стремиться как можно чаще поочередно касаться коленями резинового шнура, который подвешивается горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра испытуемого);

2 станция. Прыжки со скакалкой (по сигналу испытуемый стремится выполнить как можно больше прыжков на двух ногах);

3 станция. Подъем туловища из положения лежа на спине (по сигналу испытуемый стремится выполнить как можно больше движений в исходном положении ноги согнуты в коленях);

4 станция. Бег с захлестыванием голени (по сигналу испытуемый стремится как можно чаще поочередно касаться пятками тыльной стороны ладоней расположенных в данный момент на годичных мышцах);

5 станция. Челночный бег 3x10 (в исходном положении высокого старта лицом вперед);

6 станция. Выпрыгивание вверх (из и.п. сед, выпрыгивание вверх с полным выпрямлением тела);

7 станция. Упор лежа (и.п. – о.с., упор присев – упор лежа – упор присев – и.п.);

8 станция. Ускорения на 10 м (с высокого старта).

До начала эксперимента было проведено обследование юных спортсменов, для определения и оценки уровня развития быстроты движений были использованы следующие тесты: 1) бег на 30 м (с низкого старта, оценка скоростных качеств, реактивной способности, выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат); 2) бег на 60 м (с высокого старта оценка скоростных качеств, выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат); 3) прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств; выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат); 4) челночный бег 3x10 м (оценка скоростных возможностей учащегося); 5) прыжки со скакалкой (на двух ногах, оценка скоростных качеств); 6) прыжки в высоту с места (оценка скоростно-силовых качеств, выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат).

**Результаты исследований.** Полученные результаты после статистической обработки свидетельствуют об эффективности разработанной методики для развития быстроты движений у юных спортсменов. Выявлено, что в начале эксперимента различия в показателях между юными спортсменами контрольной и экспериментальной групп в физической подготовленности не наблюдалось ( $p > 0,05$ ). Контроль за физической подготовленностью юных спортсменов, проводимый на протяжении всего педагогического эксперимента, показал преимущество занятий с использованием упражнений для развития быстроты движений (по методу круговой тренировки) по сравнению с традиционными способом проведения учебно-тренировочных занятий (табл. 1, 2).

В результате проведенного педагогического эксперимента получены данные, позволяющие оценить степень влияния предложенной методики на развитие быстроты движений у юных спортсменов. Сравнивая между собой эффективность разработанной и традиционной методик в развитии быстроты

движений у юных спортсменов, необходимо отметить, что по результатам двигательных тестов первая оказалась более тренирующее воздействие на них.

Таблица 1

**Сравнительный анализ показателей физической подготовленности у мальчиков исследуемых групп в конце педагогического эксперимента**

№ п/п	Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	Уровень значимости
1.	Бег 30 м, сек	5,8±0,31	5,7±0,12	< 0,05
2.	Бег 60 м, сек	10,1±0,26	9,7±0,21	< 0,05
3.	Выпрыгивания вверх (по Абалакову), см	29,7±1,36	35,6±1,87	< 0,05
4.	Прыжки в длину с места, см	140,3±3,17	151,6±6,42	< 0,05
5.	Прыжки со скакалкой (за 15 сек), кол-во раз	16±1,6	19±1,3	< 0,05
6.	Челночный бег 3x10 м, сек	10,9±0,36	10,6±0,28	< 0,05

Таблица 2

**Сравнительный анализ показателей физической подготовленности у девочек исследуемых групп в конце педагогического эксперимента**

№ п/п	Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	Уровень значимости
1.	Бег 30 м, сек	5,9±0,24	5,8±0,20	< 0,05
2.	Бег 60 м, сек	10,3±0,28	9,8±0,17	< 0,05
3.	Выпрыгивания вверх (по Абалакову), см	28,3±1,96	33,6±1,76	< 0,05
4.	Прыжки в длину с места, см	138,1±4,25	148,6±8,92	< 0,05
5.	Прыжки со скакалкой (за 15 сек), кол-во раз	19,7±1,4	20,1±1,6	> 0,05
6.	Челночный бег 3x10 м, сек	11,2±0,34	10,8±0,28	< 0,05

В контрольной группе прирост результатов быстроты движений во всех контрольных нормативах у мальчиков недостоверен ( $p > 0,05$ ), у девочек прирост результатов достоверен только в нормативе «прыжки со скакалкой (на двух ногах)» ( $p < 0,05$ ), а по остальным нормативам прирост результатов недостоверен ( $p > 0,05$ ). Результаты тестирования участников педагогического эксперимента свидетельствуют, что методика экспериментальной группы значительно эффективнее, чем традиционная система обучения.

Таким образом, результаты исследования позволили определить эффективную методику для развития быстроты движений у юных спортсменов. Полученные данные позволяют подтвердить наличие периода, благоприятного для развития быстроты

движений у спортсменов юного возраста. Эффективность разработанной методики подтвердилась не только положительной динамикой результатов экспериментальных групп, но и превосходством показателей результатов тестирования мальчиков и девочек экспериментальной группы над аналогичными показателями юных спортсменов контрольной группы. Резюмируя результаты проведенного педагогического эксперимента, можно констатировать, что полученные данные подтвердили наше предположение о том, что у юных спортсменов в возрасте 9-10 лет имеются наиболее благоприятные возможности для развития быстроты движений.

**Выводы.** Результаты тестирования участников исследуемых групп в педагогическом эксперименте показали более высокую эффективность предложенной методики по сравнению с программой, применяемой традиционно в учебно-тренировочном процессе, и подтвердили эффективность ее применения для развития быстроты движений у юных спортсменов. Высокая эффективность экспериментальной методики подтверждена по результатам контрольных нормативов, как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы. Прирост всех показателей в ходе эксперимента оказался достоверно выше в группе, занимавшейся по экспериментальной методике, чем в группе, занимавшейся

по традиционной программе, что является веским аргументом в пользу предложенной методики, которая позволяет развивать быстроту движений у юных спортсменов быстрыми темпами в связи с использованием сенситивных периодов.

**Литература:**

7. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые технологии формирования физической культуры школьников // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: Сб. работ участников Международ. Семинара /Под общ. Ред. В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана. М., 1993. – С. 42-50.
8. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қуллама. Тошкент, 2005. – 172 с., ил.
9. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. Дис... докт. Пед. Наук. – М., 1979. – 26 с.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Изд-во АСТ», 1998. – 272 с.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф.