

ОЦЕНКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Н.Г. Бицадзе, магистрант;

научный руководитель – З.С. Варфоломеева, к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»

Как отмечается в Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N1726-р), в настоящее время миссия дополнительного образования состоит в обеспечении права человека на развитие и свободный выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение детей и подростков. При этом на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, выявление и поддержку талантливых учащихся, укрепление их здоровья, а также на подготовку спортивного резерва [4]. Одним из возможных путей решения указанных задач может выступать реализация дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Самбо».

В условиях модернизации дополнительного образования детей, внедрения Федеральных стандартов спортивной подготовки в деятельности детско-юношеских спортивных школ повышается практическая значимость проблемы оценки различных сторон подготовленности юных спортсменов с целью создания наиболее благоприятных условий для физического развития каждого занимающегося и развития наиболее одаренных детей и подростков.

К настоящему времени проблема спортивной подготовки самбистов на начальном и тренировочном этапах изучена достаточно полно: раскрыты вопросы нравственно-волевого воспитания и психологического сопровождения (А.В. Акопян, Н.Г. Кулик, Д.С. Савельев, В.И. Палий, Е.П.

Хмелева, С.А. Носков, О.А. Рапопорт и др.), освещены медико-биологические аспекты адаптации организма подростков-самбистов к тренировочным нагрузкам (А.А. Псеунок, Р.Х. Гайрабеков, М.А. Муготлев, М.Н. Силантьев и др.). Значительное внимание в научных исследованиях уделено вопросам двигательного-координационной подготовки юных самбистов (С.А. Филин, А.П. Стрижак, В.И. Вандышев и др.), другим аспектам физической подготовки начинающих спортсменов в самбо (Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А. Хабаров, О.В. Иванкин, К.О. Можаров, М.У. Ундаганов, Б.И. Тараканов, В.В. Иващенко).

Несмотря на наличие исследований, посвященных учету индивидуальных [1] и возрастных [2] особенностей начинающих самбистов в процессе их физической подготовки, проблема оценки силовой подготовленности занимающихся с целью выявления индивидуальных и возрастных различий и оптимизации процесса специальной физической подготовки самбистов на этапе спортивной специализации, на наш взгляд, является актуальной.

Цель нашего исследования состояла в оценке уровня силовой подготовленности самбистов на этапе спортивной специализации. В нем приняли участие спортсмены учебно-тренировочной группы 1-го года обучения МАУДО «ДЮСШ боевых искусств» г. Череповца (n=10).

Контрольные упражнения (тесты) для оценки силовой подготовленности испытуемых отбирались с учетом рекомендаций Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо [3]. Результаты оценки представлены в таблице.

Результаты выполнения тестов специальной физической подготовленности, $M \pm \sigma$

Прыжок в длину с места, см	Броски партнера через бедро (своей весовой категории) за	Подтягивания из виса на высокой перекладине (до отказа), кол-во раз	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (до отказа), кол-во раз	Приседания со штангой весом не менее 100% от собственного
----------------------------	--	---	--	---

	10 сек, кол-во раз			веса, кол-во раз
206,3±9,60	4,3±0,48	5,5±2,46	27,9±5,13	20,3±5,92

Как видно из таблицы, в тестах на подтягивания и приседания со штангой наблюдаются наиболее значительные индивидуальные различия. При этом контрольные упражнения на быстроту выполнения технических действий в борьбе и отжимания испытуемые выполнили несколько успешнее, чем подтягивания на перекладине и прыжки в длину с места. В целом в группе скоростно-силовые способности у спортсменов развиты несколько лучше, чем силовая выносливость и собственно силовые способности.

На рисунке представлены результаты оценки силовой подготовленности спортсменов данной группы в целом.

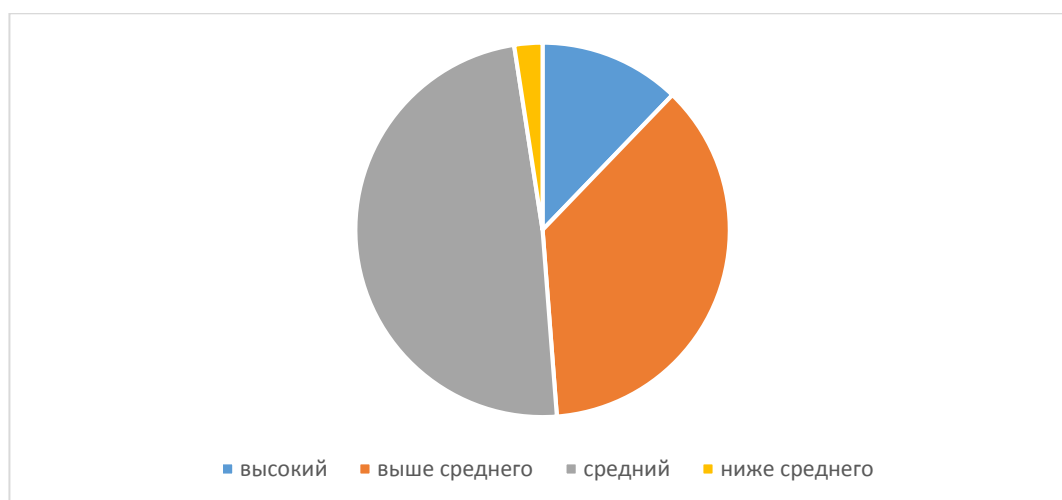


Рис. Распределение самбистов УТГ по уровням силовой подготовленности

Как видно на рисунке, в целом по группе уровень развития силовых способностей спортсменов – средний с тенденцией к выше среднему. Между тем один испытуемый продемонстрировал силовую подготовленность на уровне ниже среднего.

Исходя из полученных данных, в процессе специальной физической подготовки следует обратить внимание на то, чтобы подобранные упражнения позволяли развивать не только скоростно-силовые способности, силовую

выносливость, но и вывести собственно силовые способности спортсменов на необходимый для борьбы уровень. Следует учесть, что умение применять статическую и динамическую силу в борьбе самбо является важным преимуществом.

Использованные источники

1. Береснева М.Л., Варфоломеева З.С. Педагогические условия индивидуализации физической подготовки младших школьников в секции самбо // Приоритеты и перспективы физической культуры и массового спорта в условиях индустриально-инновационного развития: материалы Международной научно-практической конференции /Агентство Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры; ред.коллегия: А.К.Кульназаров (гл. ред.) [и др.]. – Астана, 2013. – С.147-150.

2. Можаров К.О. Акцентированное развитие физических качеств юных самбистов на основе учета сенситивных периодов / К.О. Можаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : детский тренер : журнал в журнале. - 2012. - N 1. - С. 45-46.

3. Приказ Минспорта России от 12 октября 2015 года N 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/420311977> (дата обращения 15.03.17)

4. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р <Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей>. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://dogm.mos.ru/legislation/lawacts/1277286/> (дата обращения 20.03.17)