

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.М. ВАЛЕЕВ, О.В. ИЛЮШИН, Э.М. МУХАМЕТЗЯНОВ, И.И. БАСИРОВ

*ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»;
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,
г. Казань*

Ключевые слова и фразы: исследование; показатели; результат; тестовые упражнения; физическое развитие.

Аннотация: В ходе систематических, планомерных и целенаправленных занятий борьбой происходят положительные изменения в физическом развитии и повышается двигательная активность у детей среднего школьного возраста при условии использования специально разработанных тренировочных занятий, учитывающих особенности каждого ребенка.

Цель исследования – изучение влияния систематических занятий борьбой на физическое развитие детей среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

- 1) изучить исходные показатели физического развития учащихся среднего школьного возраста;
- 2) определить исходный уровень двигательных качеств учащихся среднего школьного возраста;
- 3) изучить влияние занятий в секции борьбы на физическое развитие детей среднего школьного возраста.

Среди всех видов спортивных единоборств, особенно хочется выделить борьбу. Пожалуй, борьба является самым древним видом единоборств; историю ее развития можно проследить от первых Олимпийских игр, проводимых в Древней Греции, и до наших дней. Практически у каждого народа в его традициях присутствовал этот вид единоборства. Сейчас можно выделить такие основные виды борьбы, как вольная и греко-римская (классическая) борьба [1; 2].

Воспитание борца проходит в коллективе, под его влиянием, на основе заведенных традиций и порядка. Помимо этого, в коллективе легко решаются вопросы подбора партнеров для тренировки, имеющие немаловажное значение для роста спортивного мастерства занимающихся [3].

Настоящее исследование проводилось с сентября 2019 г. по апрель 2020 г. с участием

школьников (мальчиков) 7-х классов в количестве 26 учеников. Контрольная группа занималась два раза в неделю по стандартной общеобразовательной программе по физической культуре. Экспериментальная группа дополнительно занималась в секции борьбы два раза в неделю.

Уровень развития двигательных качеств, характеризующих общую физическую подготовленность, определялся с помощью контрольных тестов: челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Показатель челночного бега 3×10 м у мальчиков, занимающихся борьбой, увеличился на 0,32 с, а у мальчиков контрольной группы – на 0,33 с; существенных различий между группами в этом показателе не выявлено (рис. 1).

Показатель прыжка в длину с места досто-

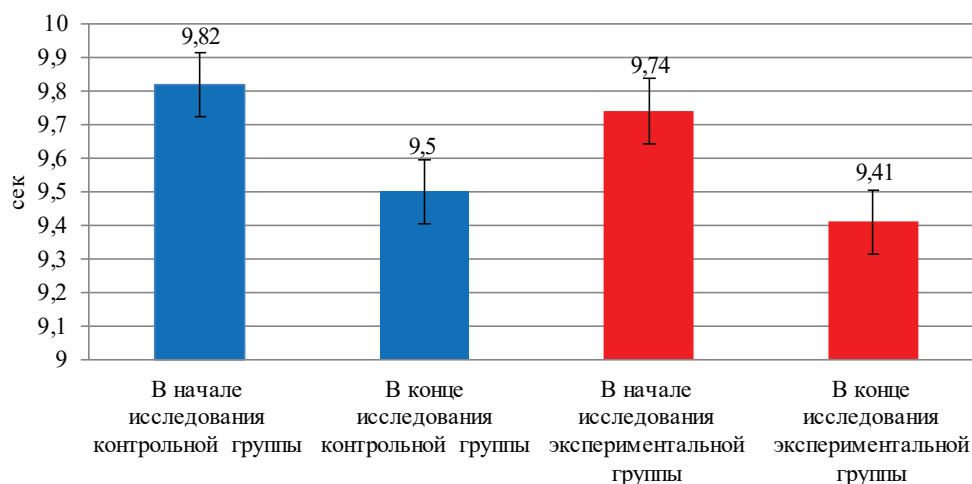


Рис. 1. Показатели челночного бега 3×10 м школьников контрольной и экспериментальной групп

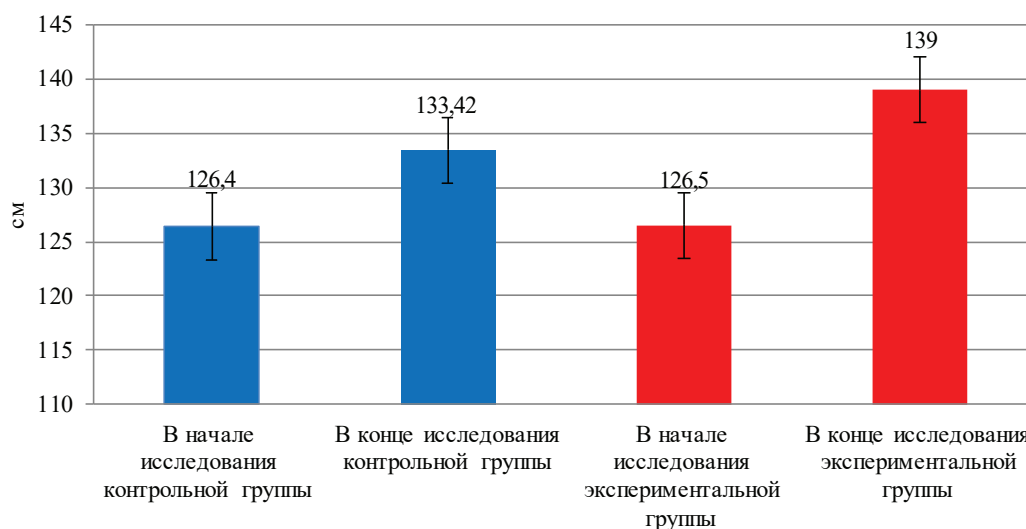


Рис. 2. Показатели прыжка в длину с места школьников контрольной и экспериментальной групп

верно повысился в обеих исследуемых группах, но прирост этого показателя в экспериментальных и контрольных группах различается: у юных спортсменов в среднем результат возрос на 12,5 см, в контрольной группе – на 6,9 см. Прирост в первом случае составил 9,9 %, во втором – 5,4 % (рис. 2).

Нами выявлено достоверное увеличение силовой выносливости в обеих группах. Результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (отжимания) в начале года в экспериментальной группе составлял $7,42 \pm 0,56$, а в конце года – $12,25 \pm 0,63$ раза; у мальчиков контроль-

ной группы показатель в начале года составлял $6,83 \pm 0,48$, а в конце года – $10,75 \pm 0,49$ раза (рис. 3). Таким образом, прирост в отжимании в первой группе составляет 65 %, во второй группе – 57 %.

Изменение уровня физической подготовленности тренирующихся мальчиков носит опережающий характер, то есть наблюдается более выраженное изменение скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости, чем у нетренированных ровесников.

По результатам исследования уровень развития основных двигательных качеств мальчи-

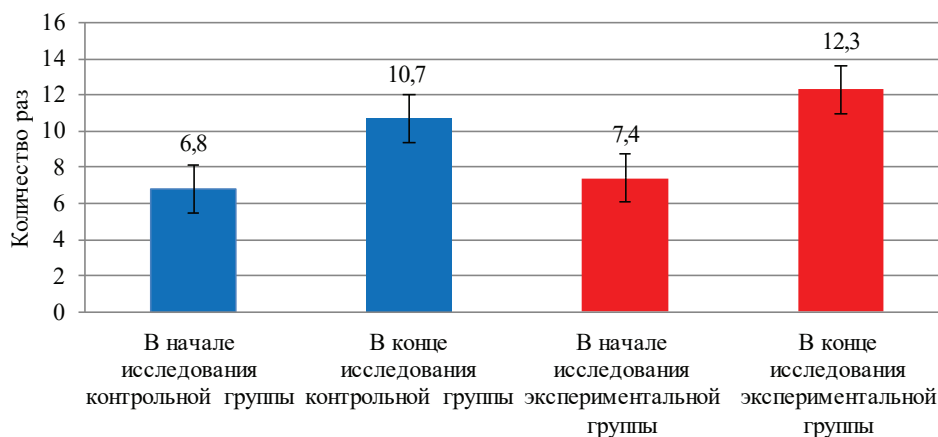


Рис. 3. Показатели отжимания школьников контрольной и экспериментальной групп

ков изменяется не только в процессе роста, но и в зависимости от двигательной активности, в нашем случае под влиянием занятий спортом.

Таким образом, мальчики эксперимен-

тальной группы к концу эксперимента имели достоверное преимущество по отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Литература

1. Абзалов, Р.А. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань : Вестфалика, 2013. – 202 с.
2. Абзалов, Р.А. Особенности развития быстроты движений у спортсменов различной спортивной подготовленности / Р.А. Абзалов, Р.Р. Абзалов, Н.И. Абзалов, А.М. Валеев, С.В. Абзалова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 70–74.
3. Анохин, Н.В. Спортивная борьба как средство воспитания физической культуры и здоровья подрастающего поколения / Н.В. Анохин, Д.В. Караваев // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всероссийской научной конференции. – Хабаровск, 2005. – С. 6–11.

References

1. Abzalov, R.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya : ucheb. posobie / R.A. Abzalov, N.I. Abzalov. – Kazan : Vestfalika, 2013. – 202 s.
2. Abzalov, R.A. Osobennosti razvitiya bystryty dvizhenij u sportsmenov razlichnoj sportivnoj podgotovlennosti / R.A. Abzalov, R.R. Abzalov, N.I. Abzalov, A.M. Valeev, S.V. Abzalova // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2018. – № 8. – S. 70–74.
3. Anokhin, N.V. Sportivnaya borba kak sredstvo vospitaniya fizicheskoy kultury i zdorovya podrastayushchego pokoleniya / N.V. Anokhin, D.V. Karavaev // Fizicheskaya kultura i sport v sovremennom obshchestve : materialy Vserossiyskoj nauchnoj konferentsii. – Khabarovsk, 2005. – S. 6–11.