

**МЕТОДИКА
ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ
13-15 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ
БОРЬБОЙ**

Выполнил Мангатаев Эрдэм Степанович

Актуальность. Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Это определение было дано более 30 лет назад, и с тех пор сколько-нибудь существенных изменений в представлениях исследователей не произошло.

Цель исследования: совершенствование методики развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов 13-15 лет, занимающихся вольной борьбой.

**Объект исследования:
учебно-тренировочный процесс у юных
спортсменов 13-15 лет, занимающихся
вольной борьбой.**

**Предмет исследования:
методика развития скоростно-
силовых способностей у юных
спортсменов 13-15 лет, занимающихся
вольной борьбой.**

Рабочая гипотеза: предполагается, что применение усовершенствованной методики развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов 13-15 лет, занимающихся вольной борьбой, позволит существенно повысить ее уровень.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросам методики развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов 13-15 лет, занимающихся вольной борьбой.

2. Усовершенствовать методику развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов 13-15 лет, занимающихся вольной борьбой.

3. Выявить эффективность разработанной методики развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов 13-15 лет, занимающихся вольной борьбой на практике

Методы исследования

- 1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования**
 - 2. Педагогическое тестирование**
 - 3. Педагогический эксперимент**
 - 5. Метод математической обработки**
-

Педагогическое тестирование

Выбор тестов был обусловлен необходимостью наиболее полно охарактеризовать уровень развития скоростно-силовых качеств испытуемых и включал следующие виды упражнений [5]:

Тест 1. Прыжок в длину с места.

Тест предназначен для определения «взрывной силы». Тест выполняется из положения стоя, выпрыгиванием двумя ногами одновременно с приземлением на две ноги. Результат определяется от линии старта до точки касания пяток испытуемого.

Тест 2. Подтягивание на перекладине.

Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса. Подтягивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выполняется из положения полностью выпрямленных рук.

Тест 3. Броски манекена.

Время 10 бросков манекена «прогибом». Выполняется на татами, с борцовским манекеном, босиком. Засчитываются броски, выполненные с оценкой не ниже 3х баллов.

Тест 4. Запрыгивания на высоту 0,7м.

Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 0,7 м. Тестирование проводится в зале, время фиксируется от момента первого отталкивания от пола до 10-го запрыгивания на скамейку.

Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ с. Кижинга с целью экспериментально обосновать эффективность методов развития скоростно-силовых качеств у юношей 13-15 лет, занимающихся вольной борьбой.

3.2. Анализ результатов педагогического эксперимента

Таблица 1.

Динамика координационных способностей у борцов 13-15 лет
(n=5)

| Контрольные нормативы | В начале эксперимент а () | В конце эксперимен та () | t | p |
|---|------------------------------------|--------------------------------|-----|-------|
| Тест 1 Прыжок в длину с места, см | 203,6±3,5 | 212,2±2,3 | 4,1 | <0,05 |
| Тест 2 Подтягивание на перекладине, сек | 12,66±0,2 | 11,34±0,2 | 4,4 | <0,05 |
| Тест 3 Броски манекена, сек | 20,68±0,25 | 19,78±0,42 | 4,1 | <0,05 |
| Тест 4 Запрыгивания на высоту 0,7м, сек | 10,84±0,08 | 10,22±0,13 | 7,8 | <0,05 |

Выводы

1. В процессе работы над темой исследования была проанализирована и обобщена литература по вопросу развития скоростно-силовых качеств у юношей 13-15 лет, занимающихся вольной борьбой. Проведённый анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность темы и позволил сформулировать объект, предмет, цель и задачи исследования.

2. Усовершенствована методика развития скоростно-силовых качеств у юношей 13-15 лет, которая заключалась в применении метода круговой тренировки.

3. Эффективность разработанной методики частично подтверждена результатами педагогического тестирования:

□ Динамика полученных результатов на выявление скоростно-силовых способностей в тестах «Прыжок в длину с места», «Подтягивание на перекладине», «Броски манекена» и «Запрыгивания на высоту 0,7м» составляет $t=4,1; 4,4; 4,1; 7,8$ ($p<0,05$, показатели изменились достоверно). Результат значительно увеличился. Прирост составляет в: 1 тесте – 8,6м (4%); 2 тесте – 1,32с (10%); 3 тесте – 0,9с (4%); 4 тесте – 0,62с (6%).
