

УДК 796.89

**Современные требования, предъявляемые к отбору детей
в спортивные группы по борьбе**

Журавлев Александр Алексеевич

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация. Занятия физической культурой являются действенным средством в решении одной из главных задач педагогики – воспитать здоровую, всесторонне развитую личность. Единоборствам, борьбе родители отдают явные предпочтения. Самбо, дзюдо, вольная, классическая борьба в России культивируются и имеют многолетнюю историю. За десятилетия тренировок отработаны различные подходы к подготовке спортсменов, позволяющие улучшать все этапы подготовки, включая отбор перспективных занимающихся. В статье представлены полученные в результате проведенных исследований данные, отражены ведущие физические способности, типы нервной системы, обеспечивающие высокую результативность выступлений на соревнованиях.

Ключевые слова: борьба, спортивный отбор, тренировочный процесс, физические способности.

Modern requirements for the selection of children for wrestling sports groups

Zhuravlev Alexander Alekseevich

St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract. Physical education classes are an effective means of addressing one of the main goals of pedagogy – to cultivate a healthy, comprehensively developed personality. Parents give clear preferences to martial arts and wrestling. Sambo, judo, freestyle wrestling, classical wrestling are cultivated in Russia and have a long history. Over the decades of training, various approaches to athlete preparation have been developed, allowing for improvement in all stages of training, including the selection of promising participants. The article presents the data obtained as a result of the research, reflects the leading physical abilities, types of the nervous system that ensure high performance in competitions.

Keywords: wrestling, sports selection, training process, physical abilities.

ВВЕДЕНИЕ. В процессе взросления ребенка грамотные родители ставят перед собой одну из главных задач педагогики — воспитать здоровую, всесторонне развитую личность. Занятия физической культурой являются действенным средством в её решении. Единоборствам и борьбе отдают явные предпочтения родители как мальчиков, так и девочек, однако для многих из них приоритетным является тот вид борьбы, в котором отсутствуют ударные действия руками и ногами. К таким видам относятся самбо, дзюдо, вольная и классическая борьба. В России они культивируются и имеют многолетнюю историю. На крупных мировых соревнованиях наши соотечественники традиционно занимают самые высокие места. За десятилетия тренировок отработаны различные подходы к подготовке спортсменов, накоплена большая база данных, позволяющая улучшать все этапы, включая отбор перспективных занимающихся [1].

На этапах начальной подготовки занятия помогают укрепить здоровье, развивать физические качества и прививать интерес к занятиям спортом. Участвуя в соревнованиях, дети приобретают уверенность в своих возможностях, у них появляется мотивация к дальнейшим достижениям. Для тренера важно обнаружить предрасположенность ребёнка к определённым видам борьбы, поскольку, целенаправленно развивая генетически заложенные способности, прирост спортивных результатов будет наибольшим [2].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ тренировочной деятельности борцов, анкетирование и опрос тренерского состава спортивных школ и интернатов по самбо, дзюдо, вольной и классической борьбе. Анализ полученных данных позволил выявить наиболее значимые физические способности, которые влияют на процесс обучения и в дальнейшем обеспечивают результативность выступлений спортсменов на соревнованиях. Выявлены ранговые показатели и типы нервной системы, соответствующие ведущим способностям.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Проводя исследовательскую работу по выявлению основных и ведущих показателей, определяющих дальнейшее развитие навыков детей, занимающихся разновидностями борьбы, был сделан вывод о необходимости проявления физических способностей, которые являются определяющими в том или ином виде борьбы, их ранговых показателях, а также типах нервной системы, соответствующих ведущим способностям. Результаты исследований представлены в таблицах 1–4.

Таблица 1 – Ранговая структура показателей, влияющих на отбор детей в спортивные группы самбо

Ранг	Физические способности	Ранговый показатель (%)	Тип нервной системы
1	координационные	27	сильный, уравновешенный, подвижный; сильный, неуравновешенный
2	скоростно-силовые	25	
3	специальная выносливость	20	
4	сила мышц туловища, рук, ног	18	
5	гибкость позвоночника, плечевых, локтевых суставов	10	

Таблица 2 – Ранговая структура показателей, влияющих на отбор детей в спортивные группы дзюдо

Ранг	Физические способности	Ранговый показатель (%)	Тип нервной системы
1	координационные	29	сильный, уравновешенный, подвижный; сильный, неуравновешенный
2	скоростно-силовые	27	
3	специальная выносливость	19	
4	гибкость позвоночника, плечевых, локтевых суставов	13	
5	сила мышц туловища, рук, ног	12	

Таблица 3 – Ранговая структура показателей, влияющих на отбор детей в спортивные группы вольной борьбы

Ранг	Физические способности	Ранговый показатель (%)	Тип нервной системы
1	скоростно-силовые	31	преимущественно сильный, уравновешенный, подвижный; сильный, уравновешенный, инертный
2	сила мышц туловища, рук, ног, шеи	28	
3	силовая выносливость	24	
4	координационные	14	
5	гибкость позвоночника и плечевых суставов	5	

Таблица 4 – Ранговая структура показателей, влияющих на отбор детей в спортивные группы классической борьбы

Ранг	Физические способности	Ранговый показатель (%)	Тип нервной системы
1	сила мышц туловища, рук, ног, шеи	30	преимущественно сильный, уравновешенный, подвижный; сильный, уравновешенный, инертный
2	скоростно-силовые	27	
3	силовая выносливость	22	
4	координационные	13	
5	гибкость позвоночника и плечевых суставов	4	

Анализируя данные таблиц 1-4, очевидно, что для эффективной соревновательной деятельности и нетравматичного проведения схваток необходимо строить тренировочный процесс на основе воспитания и развития тех качеств и способностей, которые являются ведущими в конкретном виде борьбы. В процессе тренировок и в ходе промежуточных отборов детей необходимо обращать внимание на особенности нервной системы занимающихся, поскольку эти данные являются врожденными, а физические качества могут проявляться в силу различных обстоятельств и активно развиваться в сенситивные периоды. В данной работе были детально проанализированы компоненты, имеющие непосредственное отношение к подготовительной работе. В процессе тренировочной деятельности у детей развиваются и формируются их необходимые разновидности.

В самбо и дзюдо определяющими являются высокий уровень развития координационных и скоростно-силовых способностей. Это объясняется использованием в поединках сложно координированных приемов, высокой интенсивностью схваток и вариативностью ответных действий противника.

В вольной и классической борьбе важно развивать скоростно-силовые способности, силу мышц туловища, рук, ног и шеи, так как отсутствие курток и кимоно усложняет выполнение захватов и быстрых проведений приемов, вынуждая использовать в большей степени силовые качества. Использование приемов ногами в вольной борьбе увеличивает динамичность схватки и приводит к возрастанию значимости скоростно-силовых способностей в большей степени, чем в классической борьбе.

Отдельно необходимо рассмотреть ранговый показатель гибкости. Непосредственно в соревновательной деятельности проявления высоких показателей гибкости требуются незначительно, однако в тренировочном процессе её необходимо развивать, поскольку она обеспечивает развитие мышечно-связочного аппарата. Упражнения на растяжение и увеличение подвижности в суставах также позволяют эффективно снять напряжение как после физической, так и после психической нагрузки.

ВЫВОДЫ. Таким образом, анализируя проявление и значимость ведущих физических качеств и способностей в рассматриваемых видах борьбы, можно сделать вывод, что в основе успешных двигательных действий лежит проявление скоростно-силовых способностей. Это обусловлено особенностями проведения соревновательной деятельности борьбы в поединках. При определенном типе нервной

системы ребенка, который является врожденной особенностью, развитие перечисленных способностей происходит достаточно быстро и позволяет эффективно осваивать тренировочную программу. Это, в свою очередь, отражается на высокой результативности выступлений.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Болотин А. Э., Карпова С. Н., Бакаев В. В. Теория и методика спорта высших достижений. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2022. 157 с. ISBN 978-5-7422-7731-6.

2. Давиденко И. А., Болотин А. Э., Сергеев А. Н. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки с применением комбинаций ударной и борцовской техники в боевом самбо // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. № 16 (1). С. 12–18.

REFERENCES

1. Bolotin A. E., Karpova S. N., Bakaev V. V. (2022), "Theory and methodology of sports of higher achievements", St. Petersburg, 157 p.

2. Davidenko I. A., Bolotin A. E., Sergeev A. N. (2021), "Factors determining the high efficiency of training using combinations of striking and wrestling techniques in combat sambo", *Pedagogy-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, No. 16 (1), pp. 12–18.

Информация об авторе

А.А. Журавлев, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, a.zhur-040166@mail.ru, ORCID: 0000-0002-5590-4395.

Поступила в редакцию 04.07.2024.

Принята к публикации 01.08.2024.