УДК: 796. 82

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Аллаев Г.

Научный руководитель: ст. преподаватель **Валинуров Р.Р.**

Набережночелнинский государственный педагогический университет,

Набережные Челны, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития гибкости у юных борцов греко-римского стиля младшего школьного возраста. Достичь высокого уровня подготовки спортсмена позволяет хорошая физическая подготовка и развитие физических качеств. Гибкость определяет уровень спортивного мастерства в борьбе. При недостаточном уровне гибкости замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается возможность проявления силы, скоростных и координационных способностей.

Ключевые слова: борьба, гибкость, физические качества.

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF YOUNG WRESTLERS OF GRECO-ROMAN STYLE

Allaev G.

Scientific head: senior lecturer **Valinurov R.R.**

Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia

Abstract. The article deals with the questions of development of young wrestlers of Greco-Roman style of primary school children. Good physical training and development of physical skills allow achieving the high level of sportsman's preparation. Flexibility defines the level of sport skills in wrestling. In case of lack of flexibility the process of mastering of motor skills slows down, the ability to display the power, speeding and coordinating abilities is limited.

Key words: wrestling, flexibility, physical skills.

Актуальность. Популярность занятий борьбой растёт, так как они являются хорошим средством физического воспитания. Состояние развития борьбы предъявляет повышенные требования к подготовке спортсменов. Достичь высокого уровня подготовки спортсмена позволяет хорошая физическая подготовка и развитие физических качеств.

Гибкость – это одно из основных физических качеств, которая характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Вопросы развития гибкости занимают ведущее место во всех видах спорта. Это физическое качество необходимо развивать систематически и с раннего детства. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах и

вегетативных системах. В некоторых движениях гибкость играет основополагающую роль. Недостаточная гибкость спортсмена приводит к травмам, к некачественной технике [1, 2, 3].

Гибкость определяет уровень спортивного мастерства в борьбе. При недостаточном уровне гибкости замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается возможность проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, снижается экономичность работы, возрастает вероятность повреждения тканей [4].

Недостаточная гибкость является причиной снижения результативности тренировок, направленных на воспитание других качеств. Недостаточная подвижность в суставах не позволяет использовать эластические свойства мышц для повышения эффективности силовой работы, ограничивает возможности тренировочных методов, направленных на повышение мощности рабочих движений, улучшение координации. В борьбе гибкость является фундаментальным физическим качеством, от воспитания которого зависит результативность, как тренировок, так и соревнований [5, 6].

Объект исследования - физическое воспитание борцов греко-римского стиля младшего школьного возраста.

Предмет исследования - методика воспитания гибкости борцов греко-римского стиля младшего школьного возраста.

Цель исследования - выявить эффективность методики воспитания гибкости борцов греко-римского стиля младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования – предполагается, что использование разработанной методики будет способствовать более эффективному воспитанию гибкости борцов греко-римского стиля младшего школьного возраста.

В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами методике воспитания гибкости. В контрольной группе занятия проводились по учебно-тренировочной программе подготовки борцов.

В вводно-подготовительной части тренировочного занятия применялись физические упражнения на гибкость в ходе разминки, как правило, после динамических физических упражнений, с постепенным повышением амплитуды движений и сложности самих физических упражнений по 7-10 мин. В основной части тренировочного занятия такие физические упражнения выполнялись сериями, с чередованием с работой основной направленности по 12-15 мин. В заключительной части тренировочного занятия физические упражнения на растягивание сочетались с упражнениями на расслабление по 7-8 мин.

В соответствии с задачами исследовании нами была разработана методика воспитания гибкости, состоящая из учебно-тренировочных занятий, включающих 6 специально

подобранных комплексов физических упражнений на воспитание гибкости во всех частях тренировочного занятия:

1) с применением повторных пружинящих движений,

2) с повышением интенсивности растягивания,

3) с выполнением движений по максимально большой амплитуде,

4) с использованием инерции движения какой-либо части тела,

5) с использованием дополнительной внешней опоры,

6) с применением активной помощи партнера.

Сравнительный анализ результатов показал, что у борцов экспериментальной группы по окончании эксперимента прирост исследуемых показателей выше, чем у борцов контрольной группы. Положительная динамика результатов исследования подтверждает нашу рабочую гипотезу.

Анализ повторного исследования уровня воспитания гибкости у борцов греко-римского стиля младшего школьного возраста выявил, что борцы экспериментальной группы во всех контрольных упражнениях показали достоверно более значимые результаты ($p < 0,05$), чем борцы контрольной группы. Отмеченное указывает на положительный эффект предлагаемой нами методики развития гибкости у борцов и может быть использована в подготовке юных борцов.

Список литературы:

1. Аллахвердиев Ф. А., Айзятуллова Г. Р., Шишковская М. Гибкость и методика её развития // Гимнастика : сб. науч. трудов. – СПб., 2010. Вып. IX. С. 6-14.

2. Алтер М. Дж. Наука о гибкости : учеб. пособие. – Киев : Олимпийская литература, 2011. 423 с.

3. Ващенко К. В., Воробьев В. А., Кожанова Е. Ю. Гибкость и методика ее развития // Физическая культура студентов : матер. межвуз. науч.-практ. конф. СПб., 2013. С. 133-135.

4. Жуков Ю. Ю. Инновационный подход к специальной физической подготовке по греко-римской борьбе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2008. № 3. С. 43-45.

5. Корженевский В. С. Диагностика тренированности борцов // Теория и практика физической культуры. 2004. № 2. С. 28-32.

6. Кузнецов А. С. Методика подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально-своеобразных свойств психики // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. № 1. С. 72-79.