

Лысенко Вадим Васильевич

Аршинник Сергей Павлович

Костенко Елена Геннадьевна

**АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ
НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПОЛОЖЕНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Аннотация: авторы подчеркивают, что участниками Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в первую очередь, должны выступать спортсмены и, прежде всего, юные спортсмены, в том числе представители борьбы вольного стиля. В работе разработана технология повышения уровня физической подготовленности юных спортсменов на основе реализации некоторых положений комплекса «Готов к труду и обороне» и доказана ее эффективность.

Ключевые слова: физическая подготовка, нормативы комплекса, методы подготовки, тестирование.

Abstract: the authors of the article outline that athletes and, above all, young ones, including representatives of freestyle wrestling, should participate in the all-Russian sports complex “Ready for Labour and Defence”. The technology for improving young athletes’ physical training level based on the implementation of certain provisions of the sports complex “Ready for Labour and Defence” was developed and its effectiveness was proved.

Keywords: physical training, the standards of the complex, methods of preparation, testing.

По мнению специалистов, физическая подготовка представляет собой процесс формирования, развития и совершенствования физических качеств (способностей) спортсменов и подразделяется на общую и специальную [12; 15].

Общая физическая подготовка нацелена на разностороннее формирование физических качеств и способностей. Ее основу составляют физические упражнения, направленные на развитие практически всех физических качеств безотносительно к специфике вида спорта. По мнению В.И. Тхорева [12] данный вид подготовки «...наиболее важен на первых этапах спортивного совершенствования, т. к. позволяет создать фундамент спортивного мастерства...». Общая физическая подготовка превалирует на этапе начальной подготовки спортсменов. По мнению других специалистов [7; 14], борцам в это период необходимы такие физические качества как сила, ловкость, быстрота, гибкость и выносливость.

Специальная физическая подготовка представляет собой развитие физических качеств, отражающих специфику вида спорта. Так, в борьбе специальными физическими качествами будут различного рода специфические координационные, силовые и скоростно-силовые способности и, прежде всего, силовая выносливость. Г.О. Огарь, В.И. Ласица [8], утверждают, что на современном этапе развития спортивной борьбы, удивить какими-либо новшествами в технической или тактической подготовке сложно, поэтому оптимальный путь повышения спортивной подготовки квалифицированных борцов многие видят в совершенствовании специальной физической подготовленности. С этим мнением солидарна И.В. Тарабрина [11] которая считает, что, высокий уровень спортивного мастерства борца достигается на основе развития специальных физических качеств, и, прежде всего, специальной выносливости.

Таким образом, в процессе физической подготовки борцов следует развивать как «общие» физические качества, составляющие основу общей физической подготовки, так и «специальные», обеспечивающие базу СФП. При этом у юных спортсменов в приоритете должна быть именно общая подготовка.

Сегодня анализ процесса физической подготовки в спорте целесообразно осуществлять на базе выполнения нормативов физической подготовленности, представленных в соответствующих государственных стандартах и прежде все-

го, Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «спортивная борьба», который объединяет ряд олимпийских видов спорта [10].

Поскольку объектом исследования являются юные спортсмены и их показатели физической подготовленности, то необходимо знать все 19 нормативов по общей и специальной физической подготовленности для начинающих спортсменов в группах начальной подготовки. По мнению ряда исследователей [2; 3], в данном случае нарушается один из основополагающих принципов мониторинга физической подготовленности: оптимальность объема получаемой информации. Действительно: зачем такое количество тестов и нормативов ведь прием нормативов по 19 тестам достаточно длительная процедура, которая затрачивает значительные временные ресурсы. При этом следует иметь в виду, что многие тесты дублируют друг друга.

Далее анализ показывает, что нарушено еще одно требование к контролю и оценке физических качеств: использование тестов и нормативов без учета гендерных различий. Действительно: как можно оценивать мальчиков и девочек по одним и тем же тестовым испытаниям. Это неприемлемо с позиций возрастных, анатомо-физиологических особенностей организма занимающихся.

К недостаткам Стандарта можно отнести то, что часть тестов неинформативны, поскольку оценивают не те качества, которые заявлены для контроля. Одновременно имеются вопросы и к самим нормативам, которые должны дифференцироваться в зависимости от возраста. Например, в соответствии со Стандартом начало занятий спортивной борьбой можно начинать с 10-ти лет и для них есть нормативы, следующие нормативы появляются уже для тренировочного этапа, минимальный возраст набора на который составляет 12 лет. А какими нормативами оценивать занимающихся 11-летнего возраста?

Таким образом, появление Федеральных стандартов спортивной подготовки в таком виде спорта, как борьба своевременно и необходимо. Однако, по нашему мнению, требуются дополнения и изменения нормативов, представленных в Стандартах спортивной подготовки.

В этой связи более подробно остановимся на Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В соответствии с Указом Президента России В.В. Путиным [13] с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации и постановлением Правительства Российской Федерации [9] было утверждено Положение о комплексе ГТО.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения в виде обязательных и по выбору испытаний, нормативы которых позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями предназначены для определения уровня развития скоростных возможностей, силы, выносливости и гибкости, а испытания по выбору уровня развития скоростно-силовых возможностей и координационных способностей.

Все вышеизложенное свидетельствует о том, что современный комплекс ГТО представляет собой стандарт физической подготовки всех слоев населения нашей страны и конечно занимающихся спортом.

Известно, что современный Комплекс ГТО является программно-нормативной основой системы физического воспитания, стандартом физической подготовленности граждан России [1]. Поэтому спортсмены и, прежде всего, юные спортсмены должны быть впереди всех участников Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Однако как показывает анализ литературы это далеко не факт.

Так, проведенное Е.Т. Колуниным и Н.Е. Аксеновым [5] исследование готовности 43 юных легкоатлетов 9–10 лет к выполнению норм Комплекса ГТО показало, что лишь около 65% из них способны выполнить нормы ГТО. При этом только 11,5% испытуемых, могут претендовать на золотой знак отличия. Работа А.О. Губанищева и В.А. Оборина [4] показала, что нормативы I ступени ВФСК ГТО способны выполнить хотя бы на бронзовый знак отличия лишь 30%

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

юных каратистов 2-го года подготовки (стиль кекусинкай). Кроме того, наибольшие сложности для выполнения из всей программы испытаний у юных каратистов почему-то вызывают тесты на координацию (метание теннисного мяча в цель) и скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места). Подобная тенденция подтверждается публикацией Л.В. Хорьковой и С.П. Аршинника [16] при анализе степени готовности спортсменов-боксеров выполнить нормативы VI ступени ГТО, где общее количество боксеров, выполнивших нормативы ГТО, составило 35,8%.

Таким образом, установлено, что, хоть занятия спортом содержат раздел «Физическая подготовка», повсеместно направлены на достижение узконаправленной цели, часто посредством технико-тактических действий и не гарантируют автоматического получения знака отличия ВФСК ГТО. Потому что для этого необходима специальная (точнее специфическая разносторонняя) физическая подготовка, которая не во всех видах спорта прослеживается. Поэтому в настоящее время набирает популярность подход, в соответствии с которым подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО можно осуществлять в рамках занятий спортом. В связи с этим, мы решили провести исследование по целесообразности и возможности таких подходов с целью определения подготовки на занятиях по борьбе.

Для решения поставленной задачи были применены следующие традиционные методы научного исследования: анализ научно-методической и специальной литературы; анализ документов планирования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью изучения актуальности темы исследования, изучения федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», характеристики Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, готовности представителей различных видов спорта к выполнению нормативов ВФСК ГТО, а также использование занятий различными видами спорта для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Анализ документов планирования занятий по вольной борьбе был необходим для установления соответствия планирующих учебных документов федеральному стандарту спортивной подготовки по борьбе для юных спортсменов.

Педагогическое тестирование позволило определить процентное соотношение юных борцов вольного стиля, способных выполнить нормативы ВФСК ГТО II ступени (9–10 лет). В исследовании были задействованы юные спортсмены, проходящих подготовку по вольной борьбе в спортивном клубе единоборств «Боец» г. Краснодара. Для тестирования и мониторинга включили испытания, соответствующие заданиям комплекса ГТО: бег на 30 м с высокого старта (скоростные способности); бег на 1000 м (общая выносливость); наклон вперед из положения стоя на скамье (гибкость); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (силовые способности); челночный бег 3х10 м (координационные способности); прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности); поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (скоростно-силовая выносливость).

Педагогический эксперимент для определения эффективности, разработанной на основе реализации положений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», технологии общей физической подготовки юных борцов вольного стиля проводился в течение первого полугодия 2019–2020 учебного (тренировочного) года. В эксперименте приняли участие 39 юных спортсменов специализации «вольная борьба».

Полученные в ходе исследования данные были подвергнуты математико-статистической обработке [6]. В процессе обработки эмпирических показателей производились вычисления следующих параметров: среднего арифметического, стандартного отклонения, ошибки репрезентативности, доли и ошибки доли.

Исследование проводилось на базе Спортивного клуба единоборств «Боец» г. Краснодара и состоял из 5 этапов. В исследовании приняли участие 39 юных борцов вольного стиля мужского пола 9–10 лет, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы.

На первом этапе проводилось изучение научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме, осуществлялись отбор необходимых методов, их опробование и планирование программы исследования.

На втором этапе проводился мониторинг готовности юных спортсменов-единоборцев с целью выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО соответствующей им возрастной ступени.

Третий этап включал мониторинг готовности к выполнению норм ГТО юными спортсменами-единоборцами и обработка полученных данных.

Четвертый этап был посвящен разработке принципов подготовки юных спортсменов к испытаниям ГТО в процессе занятий спортом и формированию программы педагогического эксперимента.

На пятом этапе проводился педагогический эксперимент с последующим тестированием степени готовности к выполнению норм ГТО и дальнейшая обработка полученных в ходе исследования данных.

Всего нами было протестировано 39 юных борцов мужского пола, по 7 заданиям (4 обязательных испытаний, соответствующих тестам ГТО – «на быстроту», «на силу», «на выносливость» и «на гибкость», а также 3 испытания по выбору – «на координацию», на определение скоростно-силовых способностей мышц ног и мышц туловища).

Полученные по результатам тестирования данные адаптированы и сопоставлены с нормами ГТО (возможностью выполнить их на знаки отличия), представлено в таблице 1.

Таблица 1

Доля занимающихся вольной борьбой (мальчиков 9–10 лет) способных выполнить нормативы ВФСК ГТО II ступени (в %)

Доля способных выполнить нормы ГТО на знак отличия	Контрольная группа $P \pm S_x^*$	Экспериментальная группа $P \pm S_x^*$	разница
Всего способных, в т. ч.	$52,6 \pm 11,45$	$50,0 \pm 10,4$	Не значима
На золотой знак ГТО	$5,3 \pm 5,13$	$5,0 \pm 5,1$	Не значима
На серебряный знак ГТО	$42,0 \pm 11,33$	$40 \pm 10,6$	Не значима
На бронзовый знак ГТО	$5,3 \pm 5,13$	$5,0 \pm 5,1$	Не значима

Не смогли выполнить нормативы ГТО	$47,4 \pm 11,45$	$50,0 \pm 10,8$	Не значима
-----------------------------------	------------------	-----------------	------------

*Примечание. *Здесь далее: Р – доля в выборочной совокупности (в %); S_x – ошибка доли.*

Анализ результатов тестирования показал, что различия между контрольной и экспериментальными группами не значимы и оценка степени готовности юных борцов к испытаниям ГТО составляет примерно 50 процентов (табл. 1). При этом по одному в каждой группе смогли выполнить требования на золотой знак отличия ГТО. Такой же процент испытуемых выполнили нормативы на бронзовый знак, а основное количество задействованных в испытаниях юных спортсменов (42,1% и 40%) выполнили нормы на серебряный знак отличия ГТО.

Стоит сказать, что в отличие от «среднестатистических» школьников такого же возраста по данным исследования С.П. Аршинника с соавторами [2; 4], степень подготовленности к испытаниям ГТО юных борцов вольного стиля существенно выше. Следовательно, занятия вольной борьбой подтверждают тезис о том, что занятия спортом способствуют более высокому уровню подготовки занимающихся к испытаниям ВФСК ГТО. Однако уровень 50-процентный рубеж готовности к ГТО явно недостаточен, поскольку в стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года этот показатель должен быть на уровне 80%. Необходима дальнейшая работа по оптимизации занятий физической культурой и спортом, повышения уровня физической подготовки для достижения соответствующих целевых показателей.

Более подробный анализ данных, полученных в процессе исследования, представлен в таблице 2. Свидетельствует о том, что, в общем, степень подготовленности к отдельным видам испытаний может оцениваться удовлетворительно, поскольку количество способных выполнить испытания, в среднем, составляет $70,0 \pm 10,51\%$.

Таблица 2

Степень готовности юных борцов к выполнению отдельных испытаний ВФСК
ГТО II ступени (доля в %), n=19

Испытания	Бег на 30м	Челночный бег 3x10м	Наклон	Бег на 1000 м	Прыжок в длину	Сгибание-разгибание	Пресс	□
% выполнивших	63,4	73,7	68,4	73,7	84,2	57,9	68,4	70,0
% не выполнивших	36,6	26,3	31,6	26,3	15,8	42,1	31,6	30,0
Ошибка доли (\pm)	10,05	10,10	10,67	10,10	8,37	11,33	10,67	10,51

Однако следует отметить, что уровень выполнения различных тестов у юных борцов неодинаков и колеблется от 57,9% (при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа) до 84,2% (при выполнении прыжка в длину с места). Таким образом, степень готовности юных борцов к испытаниям ГТО не может восприниматься как должная и требует дальнейшего совершенствования. При этом важно отметить, что некоторые участники тестирования не справляются с несколькими испытаниями. Так 2 спортсмена, участвовавших в испытаниях, не справились с 5-ю испытаниями, 2 юных борца – не выполнили 6 из 7-ми испытаний, а 3 спортсмена не выполнили ни одного норматива. В тоже время 2-м спортсменам для достижения нормативных требований достаточно выполнить лишь по одному недостающему тесту. Получается, что в группах начальной подготовки, занимающихся спортивными единоборствами, «встречаются» как дети, имеющие должный уровень физической подготовленности, так и имеющие довольно низкий ее уровень. Данный факт свидетельствует о необходимости не просто коррекции процесса физической подготовленности, а индивидуализации применяемых средств общей и специальной физической подготовки с тем, чтобы, с одной стороны, выполнить требования федерального стандарта спортивной подготовленности (который предписывает на этом этапе достаточно высокий объем ОФП), с другой, – чтобы достичь должной степени подготовленности к испытаниям ВФСК ГТО.

С целью поиска более совершенных способов организации учебного процесса в видах спортивной борьбы нами проанализирована традиционная мето-

дика физической подготовки юных борцов первого года обучения, используемая в спортивном клубе единоборств «Боец». Прежде всего это коснулось распределения основных видов подготовки юных борцов 1-го года обучения (табл. 3).

Таблица 3

Распределение основных видов подготовки юных борцов 1-го года обучения спортивного клуба единоборств «Боец» (в %)

Вид подготовки	Доля в общем объеме	Ошибка доли
Технико-тактическая (ТТП)	55,0	±1,54
Общая физическая (ОФП)	24,3	±1,30
Специальная физическая (СФП)	15,0	±2,18
Другая (теоретическая, психологическая и др.)	5,7	±0,71

Из представленных данных видно, что на процессы физической подготовки (ОФП и СФП) юных борцов вольного стиля первого года подготовки в спортивном клубе выделяется примерно 40% общего времени, что меньше, чем рекомендует федеральный стандарт спортивной подготовки, который отводит на физическую подготовку 65,0% от общего объема подготовки по виду спорта «спортивная борьба». При этом, на ОФП в указанном ФССП выделяется 32–35%, а на СФП, соответственно, 14–16%. Данный факт свидетельствует о необходимости коррекции содержания планирования подготовки. Для дальнейшего анализа были рассмотрены средства и методы подготовки юных борцов. Выявлено, что в основном использовались такие упражнения: акробатические упражнения (координационные способности); челночный бег (координационные способности); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (сила и силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса); упражнения для мышц брюшного пресса (сила и силовая выносливость мышц туловища); приседания (сила и силовая выносливость мышц ног); упражнения с утяжелителями («блинами»); ускорения (скоростные способности); упражнения «Берпи», «Пружина» и т. п. (скоростно-силовые способности); прыжки со скакалкой (выносливость).

То есть применялись упражнения для развития большинства физических качеств, за исключением гибкости. Упражнения для развития подвижности суставов применялись лишь в рамках подготовительной части (разминки).

В качестве упражнений для СФП использовались следующие: ускорения с резиной (специальные скоростные и скоростно-силовые способности); «борцовский мост» (специальная сила и гибкость); длительная «работа» с манекеном (специальная выносливость).

Получается, что, направленность на развитие общих и специальных физических способностей юных борцов несколько ограничена и специфична. Вместе с тем известно, что значительное число задач и требований этапа начальной подготовки должно обеспечиваться упражнениями, направленными на повышение именно общей физической подготовленности занимающихся.

Исходя из этого, процесс подготовки по возможности должен быть не просто тренирующим, а развивающим, формирующим физические качества. Мы предположили, что для этого целесообразно активнее применять формы и средства физического воспитания, сходные или во многом близкие с применяемыми для обычных школьников, не занимающимися спортом.

Все вышеизложенное послужило основанием для разработки авторской технологии подготовки юных борцов к выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В этой связи, нами была скорректирована программа спортивной тренировки юных борцов в части ее раздела – физической подготовки касающихся объема и изменения содержания общей физической подготовки занимающихся (табл. 4).

Таблица 4

Коррекция объемов тренировочной нагрузки, выделяемой на различные виды подготовки юных борцов вольного стиля

Вид подготовки	Имеющийся план	Измененный план
Технико-тактическая	$55,0 \pm 1,54\%$	45,0%

Общая физическая	$24,3 \pm 1,30\%$	35,0%
Специальная физическая	$15,0 \pm 2,18\%$	15,0%
Другая	$5,7 \pm 0,71\%$	5,0%

Стоит отметить, что коррекция коснулась лишь двух основных разделов: технико-тактической подготовки, объем, который был уменьшен на 10% и общей физической подготовки, которая, соответственно, увеличилась на 10%. Остальные виды (СФП, теоретическая, психологическая и др.) практически не изменились.

Более существенные изменения коснулись содержания общей физической подготовки.

Так, в содержание ОФП, прежде всего, были включены упражнения для воспитания подвижности различных суставов, которые применялись в сочетании с упражнениями на «быстроту», «силу», «скоростно-силовые способности», «выносливость». Средства воспитания гибкости обеспечивали необходимую амплитуду («непринужденность», «легкость») выполнения упражнения по развитию других физических качеств, при этом имели различную направленность и форму: на большие и малые суставы, баллистические и статические упражнения, направленные на активную и пассивную гибкость. Учрежден арсенал и степень разнообразия средств развития различных физических качеств и способностей: упражнения на снарядах, упражнения с отягощением, упражнения в парах, упражнения с амортизаторами, подвижные игры для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости.

В процессе реализации технологии использовались следующие доступные указанной категории занимающихся методы спортивной тренировки: повторный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный. Разработанная нами технология подготовки юных борцов к выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» реализовывалась в экспериментальной группе течение 1-го полугодия

2019–2020 учебного года. Параллельно в этот период контрольная группа занималась по традиционным планам.

По окончании эксперимента нами осуществлялось тестирование показателей физической подготовленности по тестам (испытаниям) ВФСК ГТО. Далее, полученные результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп сопоставлялись с нормативами ГТО.

Проведенные тестирование, с одной стороны, свидетельствуют о том, что подготовка к испытаниям ГТО юных спортсменов имеет определенное преимущество по сравнению с детьми, не занимающимися спортом (табл. 5).

Таблица 5

Динамика доли занимающихся вольной борьбой (мальчиков 10 лет)

контрольной группы, способных выполнить нормативы

ВФСК ГТО II ступени (в %)

Доля способных выполнить нормы ГТО на знак отличия	В начале исследования	В конце исследования	различие
Всего способных, в т.ч.	52,6±11,45	68,4±10,66	Не значимо
На золотой знак ГТО	5,3±5,13	10,5±7,04	Не значимо
На серебряный знак ГТО	42,0±11,33	36,8±11,07	Не значимо
На бронзовый знак ГТО	5,3±5,13	21,1±9,39	Значимо
Не смогли выполнить нормативы ГТО	47,4±11,45	31,6±10,66	Не значимо

Так анализ, представленных в таблице 5, свидетельствует, что в течение полугода систематических занятий в контрольной группе происходит определенное повышение уровня готовности юных борцов вольного стиля к выполнению нормативов ГТО на знак отличия. Достаточно существенно возросли показатели доли юных спортсменов, способных выполнить нормы ГТО на золотой знак отличия, а также на бронзовый. К сожалению, несмотря на то, что это число в первом случае возросла в 2, а во втором – в 4 раза, данные показатели статистически незначимые, поскольку общее число принявших участие в данном исследовании в силу обстоятельств оказалось небольшим ($n=19$). Конечно факт, что доля юных спортсменов-борцов, за указанный период возросла с 52,6% до

68,4%, свидетельствует о том, что занятия борьбой, как предполагалось, сами по себе способствуют подготовке к испытаниям ГТО.

Этот вывод подтверждается возрастанием числа способных выполнить нормы ГТО по отдельным испытаниям (табл. 6). Так полученные в ходе промежуточных исследований результаты свидетельствуют, что абсолютно по всем примененным тестам уровень результатов тестов повысился. Особенно это относится к таким испытаниям, как «челночный бег 3х10 м», «поднимание туловища из положения лежа за 1 мин», «сгибание-разгибание рук в упоре лежа». По всей видимости, на данные показатели (на соответствующие физические качества) в первую очередь воздействуют занятия вольной борьбой. Однако уровень выполнения других тестов у юных борцов неодинаков и колеблется от 73,7% до 100%.

Таблица 6

Степень готовности юных борцов к выполнению отдельных видов испытаний ВФСК ГТО II ступени на промежуточном этапе исследования (доля в %), n=19

Испытания	Бег на 30м	Челночный бег 3х10м	Наклон	Бег на 1000 м	Прыжок в длину	Сгибание-разгибание	Пресс	□
% выполнивших	73,7	100,0	84,2	84,2	100,0	79,0	100,0	89,5
Динамика относительно предыдущего испытания, %	+10,3	+26,3	+15,8	+10,5	+15,8	+21,1	+31,6	+18,8

Полученные результаты, с одной стороны, подтверждают тот факт, что занятия спортивной борьбой способствуют подготовке к выполнению испытаний ВФСК ГТО, с другой, – занятия вольной борьбой на этапе начальной подготовки, прежде всего, способствуют повышению собственно силовых, координационных способностей, а также силовой выносливости мышц туловища.

Вместе с тем необходимо отметить, что повышение физической подготовленности юных борцов осуществляется недостаточно гармонично и не способствует достоверному повышению доли занимающихся, готовых выполнить

нормы ГТО и свидетельствует о целесообразности разработки более эффективной технологии подготовки к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО.

Доказательством необходимости такого поиска являются результаты нашего эксперимента. Анализ динамики результатов тестирования экспериментальной группы свидетельствуют, что общая доля (процентное соотношение) юных спортсменов, способных выполнить нормы ГТО статистически значимо (при $p<0,05$) возросла и достигла почти 95%. При этом улучшение произошло по золотому серебряному и бронзовому знакам (табл. 7). Хотя по серебряному знаку и не достоверно.

Таблица 7

Динамика доли занимающихся вольной борьбой (мальчиков 10 лет)

экспериментальной группы, способных выполнить нормативы

ВФСК ГТО II ступени (в %)

Доля способных выполнить нормы ГТО на знак отличия	В начале исследования	В конце исследования	t, p
Всего способных, в т.ч.	50,0±10,4	94,7±5,12	Значимо
На золотой знак ГТО	5,0±5,1	15,8±8,37	Значимо
На серебряный знак ГТО	40±10,6	47,3±11,45	Не значимо
На бронзовый знак ГТО	5,0±5,1	31,6±10,66	Значимо
Не смогли выполнить нормативы ГТО	50,0±10,8	5,3±5,12	Значимо

Как показывает анализ результатов тестирования, разработанная нами на основе указанных принципов и средств подготовки к испытаниям ГТО технология вызывает статистически значимое повышение уровня физической подготовленности юных борцов и изменение числа спортсменов до 95%, способных выполнить нормативы ВФСК ГТО. Одновременно мы видим и увеличение числа способных выполнить нормативы на все знаки отличия комплекса ГТО.

Анализ результатов юных борцов, полученных в начале педагогического эксперимента при сопоставлении их с нормативными требованиями ВФСК ГТО, колеблется от 50% от 52,3%. В отличие от обычных школьников степень подготовленности к испытаниям ГТО юных борцов вольного стиля существенно выше. В то же время повышение физической подготовленности юных бор-

цов вольного стиля осуществляется недостаточно гармонично и не способствует достоверному повышению доли готовых выполнить нормы ГТО. При этом лишь 5,3% смогли выполнить требования на золотой знак отличия ГТО.

После полугода занятий по традиционной методике подготовки, возросла доля с юных борцов, готовых выполнить нормы ГТО. Одновременно с этим увеличилось число способных, выполнить нормы ГТО по отдельным испытаниям. Особенно это относится к таким испытаниям, как «челночный бег 3х10 м», «поднимание туловища из положения лежа за 1 мин» и «сгибание-разгибание рук в упоре лежа». Выявленная динамика свидетельствует о том, что занятия борьбой, как другими видами спорта способствуют подготовке к испытаниям ГТО. Вместе с тем установлено, что повышение физической подготовленности юных борцов вольного стиля осуществляется недостаточно гармонично (одни показатели физической подготовленности формируются достаточно быстро, другие, наоборот, достаточно медленно).

На основе анализа научной литературы и учебной документации, используемая в спортивном клубе единоборств «Боец» скорректирована программа спортивной тренировки юных борцов в части ее раздела – физической подготовки касающихся объема и увеличения содержания общей физической подготовки на 10 процентов. Учрежден арсенал и степень разнообразия средств развития различных физических качеств и способностей с использованием доступных указанной категории занимающихся методов спортивной тренировки конкретного вида, которые «близки» по своей структуре к Комплексу ГТО, при этом необходимо вести поиск соревновательных упражнений.

Применение, разработанной технологии и методики подготовки юных борцов к испытаниям ГТО способствует повышению уровня физической подготовленности и приводит статистически значимому изменению до 95% числа спортсменов, способных выполнить нормативы ВФСК ГТО на увеличении числа сдавших на все знаки отличия ГТО. Эти данные подтверждают эффективность разработанной технологии и позволяют утверждать, что при подготовке

юных спортсменов можно и нужно не только повышать степень спортивной подготовленности, но, также и готовности к испытаниям ВФСК ГТО.

Список литературы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fzrf.su/zakon/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-329-fz/>
2. Аршинник С.П. Использование нормативов ВФСК ГТО для оценки уровня общей физической подготовленности юных спортсменов на этапе начальной подготовки / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения: сборник материалов II Международной научно-практической конференции (г. Владимир, 28 ноября – 1 декабря 2018 г.). – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – С. 14–17.
3. Аршинник С.П. О целесообразности использования нормативных требований комплекса ГТО для оценки общей физической подготовленности спортсменов / С.П. Аршинник, В.А. Уваров // Физическая культура, спорт, наука и образование: сборник трудов Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 85-летию кафедры физического воспитания и спорта МГУ имени М.В. Ломоносова. – М.: Изд-во Московского университета, 2019. – С. 50–55.
4. Губанищев А.О. Изучение влияния занятий карате кёкусинкай на результаты тестирования юных каратистов 6–8 лет по комплексу ГТО I ступени // А.О. Губанищев, В.А. Оборин // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: сборник научно-методических статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. А.Г. Капустина, О.В. Анфилатовой. – Киров: Радуга-Пресс, 2016. – С. 37–40.
5. Калунин Е.Т. Готовность легкоатлетов 9–10 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО / Е.Т. Калунин, Н.Е. Аксенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №1. – С. 38–39.

6. Костенко Е.Г. Анализ и статистическая обработка данных спортивно-педагогических исследований: монография / Е.Г. Костенко, Е.В. Мирзоева, В.В. Лысенко. – Чебоксары, 2019. – 270 с.
7. Кривошапкин П.И. Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов: монография / П.И. Кривошапкин, Б.А. Подливаев, Н.С. Филиппов. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2019. – 192 с.
8. Огарь Г.А. Оптимизация подготовки квалифицированных борцов путем совершенствования методики специальной физической подготовки / Г.А. Огарь, В.И. Ласица // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №3. – С. 84–86.
9. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. №540) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/5abb8be0eaec6.pdf> (дата обращения: 05.11.2019).
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года №145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
11. Тарабрина И.В. Развитие специальной выносливости борцов греко-римского стиля / И.В. Тарабрина // Известия южного федерального университета, педагогические науки. – 2015. – №4. – С. 108–117.
12. Технологии спортивной подготовки: учебное пособие / авт.-сост. В.И. Тхорев. – Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2017. – 151 с.
13. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224>

14. Халмухамедов Р.Д. Динамика показателей общей физической подготовленности юных борцов на этапах подготовки / Р.Д. Халмухамедов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №7. – С. 52–54.
 15. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
 16. Хорькова Л.В. Готовность спортсменов спортивной специализации «бокс» к выполнению нормативов ГТО / Л.В. Хорькова, С.П. Аршинник // Тезисы докл. XLIV науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (г. Краснодар, февраль – март 2017 г.): материалы конференции Ч. 1 / ред. кол. Г.Д. Алексанянц, А.И. Погребной, Л.И. Просоедова. – Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2017. – С. 343–345.
-

Лысенко Вадим Васильевич – канд. биол. наук, профессор ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Россия, Краснодар.

Аршинник Сергей Павлович – канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Россия, Краснодар.

Костенко Елена Геннадьевна – канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Россия, Краснодар.
