

ROZWOJ SIŁY U DZIECI W WIEKU 9-12 LAT W TRENINGU ZAPASNICZYM

¹Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku

²Polesski Państwowy Uniwersytet

Adnotacja. *Artykuł przedstawia wyniki badań własnych. W których eksperymentalnie udowodniono skuteczność wybranego kompleksu ćwiczeń fizycznych z celu zwiększenia wskaźników siły u dzieci w wieku szkolnym.*

Annotation. *The article presents the results of the author's own research. In which the effectiveness of the selected complex of physical exercises has been experimentally proven to increase strength indicators in schoolchildren.*

Ключові слова: *діти 9-12 років; розвиток сили, боротьба.*

Ключевые слова: *дети 9-12 лет, развитие силы, борьба.*

Key words: *children 9-12 years old, strength development, wrestling.*

Trafność tematu badań. Zapasy to jeden z najstarszych sportów uprawianych przez ludzi. Podczas starożytnych igrzysk olimpijskich zapasy były decydująca dyscyplina sportowa. W rzeczywistości była to ostatnia dyscyplina rozgrywana w pięcioboju po rzucie dyskiem, rzucie oszczepem, skoku w dal i wyścigu, i to ona wyznaczyła zwycięzcę pięcioboju. Zwycięzca był ten, kto pierwszy rzucił lub położył na plecach, biodrach, klatce piersiowej, kolanach lub łokciach swojego przeciwnika. Pierwsze ślady sportowego uprawiania zapasów pochodzą sprzed ok. 5000 lat. Świadczą o tym znalezione w Bagdadzie kamienne płyty ukazujące walczących zapaśników. W Egipcie już w latach 2000-1500 p.n.e. znano 70 chwytów zapaśniczych, rozróżniano też walki w stójce i parterze. W Grecji zapasy uprawiane były jako dyscyplina sportowa, były to też regularne ćwiczenia wojskowe. W walkach zapaśniczych dostrzegano bowiem walory kształtujące zarówno ciało jak i psychikę. Od 708 r. p.n.e. zapasy były włączone do programu starożytnych igrzysk olimpijskich [1, s.5].

Cel badania. Celem badań było określenie skuteczności zastosowanych ćwiczeń mających na celu rozwój siły u dzieci (chłopców) w wieku szkolnym na zajęciach zapaśniczych. Celem praktycznym było udowodnienie skuteczności zastosowanego kompleksu ćwiczeń mających na celu rozwój siły u dzieci. Natomiast celem poznawczym było poznanie jaki wpływ ma trening siłowy z zapasów na rozwój fizyczny dzieci, czy jest trening siłowy niezbędnym czynnikiem wpływającym na harmonijny rozwój psychofizyczny w wieku szkolnym.

Organizacja i przebieg badań.

Badania przeprowadzono w jednym z białostockich klubów sportów walki „Vale Tudo Białystok” ulokowanym przy ulicy Kolejowa 12 w Białymstoku. Klub jest dobrym miejscem służącym poprawie kondycji, siły, sprawności oraz wytrzymałości. Posiada w swojej ofercie usługi wykwalifikowanej kadry (trenerzy, fizjoterapeutów, dietetycy), jak również w pełni wyposażone sale treningowe oraz profesjonalne sprzęty. Ma różne sekcje dla dzieci i dorosłych, takie jak zapasy, boks, brazylijskie jiu jitsu. Do eksperymentu było wybrano grupę dzieci (chłopców) w wieku od 9 do 12 lat, która składała się z 10 osób. Testy pedagogiczne przeprowadzono dwukrotnie, pierwszy raz 8 marca 2021 r., a drugi miesiąc później 9 kwietnia 2021 r. W celu określenia poziomu zdolności siłowych zastosowano następujące testy: - Pomiar siły ścisku dłoni, uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem (pompki), zwis na ramionach ugiętych, skok w dal z miejsca, skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem (60 sekund na wykonanie ćwiczenia), rzut z leżenia piłką lekarską, deska, krzeselko.

Wyniki badań.

W teście mierzącym siłę ścisku dłoni przy pomocy dynamometru nastąpiły istotne zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (marzec) równa się 23 kilogramom, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu poprawiło się do 28 kilogramów. Średni wynik grupy wzrósł o 21,74%.

W teście „Uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem (pompki) ” zauważono takie zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (marzec) równa się 12 razy, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu poprawiło się do 15. Średni wynik grupy wzrósł o 25%.

W teście „Wytrzymałość mięśniowa ramion i barków. Zwis na ramionach ugiętych” zauważono następujące zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (Marzec) równa się 15 sekund, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu poprawiło się do 19 sekund. Średni wynik grupy wzrósł o 26,67%.

W teście "Skok w dal z miejsca" zauważono następujące zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (marzec) równa się 127 centymetrów, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu poprawiło się do 135 centymetrów. Średni wynik grupy wzrósł o 6,3%.

W teście "Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem (klasyczne brzuszki)" zauważono następujące zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (Marzec) równa się 32 razy, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu poprawiło się do 37 razy. Średni wynik grupy wzrósł o 15,63%.
Wzrost

W teście "Rzut z leżenia piłka lekarska" nastąpiły następujące zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (marzec) równa się 2 metry 50 centymetrów, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu zmieniło się do 2 metry 80 centymetrów. Oznacza to, że średni wynik grupy wzrósł o 30 centymetrów, jest to 12%.

W teście "Deska" zauważono następujące zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (marzec) równa się 50 sekund, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu poprawiło się do 60 sekund. Średni wynik grupy wzrósł o 20%.

W teście "Krzesełko" zauważono następujące zmiany. Średni wynik grupy na początku eksperymentu (marzec) równa się 40 sekund, a pod koniec eksperymentu (kwiecień) po ponownym badaniu poprawiło się do 50 sekund. Średni wynik grupy wzrósł o 25%.

Tabela 1. Wyniki badań na początku i na końcu eksperymentu

Nazwa testu	Marzec	Kwiecień
1. Pomiar siły ścisku dłoni	23 kg	28 kg > 21,74%
2. Uginanie i prostowanie ramion (pompki)	12 razy	15 razy > 25%
3. Zwis na ramionach ugiętych	15 sek	19 sek > 26,67%
4. Skok w dal z miejsca	127 cm	135 cm. > 6,3%
5. Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem	32 razy	37razy > 15,63%
6. Rzut z leżenia piłka lekarska	250 cm	280 cm > 12%
7. Deska	50 sek	60 sek > 20%
8. Krzesełko	40 sek	50 sek > 25%

Źródło: Opracowanie własne

Podsumowanie i wnioski.

Metody treningu zapaśników, pomagają osiągnąć dobre wyniki siłowe. Zapasy to wszechstronny sport z elementami gimnastyki i lekkoatletyki, pomagający sportowcowi w rozwijaniu różnych zdolności siłowych. Trening zapaśniczy obejmuje wiele technik i metod rozwoju wskaźników siły sportowców. Różne skoki, przyspieszenia, pompki, podciągnięcia, rzuty, odpychanie, przeciąganie. Oznacza to, że wszystkie ruchy odbywają się w różnych kierunkach i pozycjach.

Dzięki badaniu literatury naukowej dotyczącej rozwoju fizycznego dzieci w wieku 9-12 lat i późniejszej kontroli wskaźników siły, określono poziom sprawności dzieci w wieku szkolnym. Badania wykazały, że dzieci w tym wieku są bardzo aktywne i energiczne, z łatwością wykonuje zadania ukierunkowane na rozwój motoryczności człowieka, takie jak: siła, szybkość, wytrzymałość, zręczność, koordynację ruchową i gibkość. Podczas tej pracy było opracowano i wykonano kompleks ćwiczeń mający na celu rozwój siły u dzieci w wieku szkolnym w treningu zapaśniczym. Specjalnie dla dzieci w tym wieku zostało dobrano takie metody rozwoju siły jak:

- Metody rozwoju siły poprzez napięcia izometryczne.
- Metoda treningu obwodowego.
- Metody kształtowania możliwości szybkościowo-siłowych.

Eksperymentalny kompleks ćwiczeń siłowych obejmował: wysoki, przepychanie, przeciąganie, podnoszenie, przysiady, rzuty piłką lekarską, pompki, podciąganie, krążenie talerzem. Udowodniono skuteczność wykonanego kompleksu ćwiczeń siłowych dotyczących rozwoju wskaźników siły u dzieci w wieku szkolnym 9-12 lat w treningu zapaśniczym.

Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że kompleks ćwiczeń siłowych, przeprowadzony w tej pracy, ma pozytywny wpływ na rozwój siły, ta rozwój fizyczny dzieci w wieku 9-12 lat.

Bibliografia:

1. Tracwski, J. Zapasy pierwszy krok / J. Tracwski. - Warszawa , 2012. -316s.