

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ

К. Г. Коптев¹, Т. Г. Приставський², А. М. Бабич², І. Д. Якимішин²

¹Державний торговельно-економічний університет

²Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького

e-mail: koptevk@ukr.net

Вступ. У зв'язку особливістю правил ведення поєдинку в українській боротьбі на поясах, методика проведення навчально-тренувального процесу з підвищення рівня спортивної підготовленості потребує новітніх підходів на відміну від інших видів спортивних єдиноборств де вже існує ефективна методика багаторічної спортивної підготовки. Для підвищення рівня спортивної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах необхідно приділяти значної уваги теоретичній підготовці, поряд іншими видами спортивної підготовки. Вдосконалювати методику з підвищення рівня теоретичної підготовленості спортсменів української боротьби на поясах у навчально-тренувальному процесі включаючи засоби та методи теоретичної підготовки з інших видів спортивних єдиноборств [2, 4, 7].

Провідні тренери з різних видів поясних єдиноборств все більше уваги приділяють науково обгрунтованій системі індивідуальних здібностей спортсмена як основи особистого стилю ведення поєдинку сформованої на основі аналізу особистої змагальної діяльності спортсмена та змагальної діяльності провідних спортсменів [1, 3, 5].

Результати досліджень науковців з спортивних єдиноборств, доводять, що, незалежно від виду спортивного єдиноборства, ефективність змагальної діяльності залежить від комплексного стану рівня розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму спортсмена, техніко-тактичного арсеналу спортсмена сформованого на основі аналізу особистої змагальної діяльності та змагальної діяльності провідних спортсменів. [4, 5, 6, 7].

Арзютов Г. М., Волошин О. О., Лахно Д. М. у своїх роботах вказують про наявність систематичної динаміки підвищених вимог до стану фізичної і техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців, що потребує постійного удосконалення спортивної майстерності у взаємозв'язку із комплексом координаційних здібностей спортсмена [1, 2, 3].

Удосконалення змісту теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах сприятиме підвищенню рівня якості навчально-

тренувального процесу та спортивної підготовленості. Для покращення результатів змагальної діяльності спортсменів української боротьби на поясах, необхідно глибше вивчати елементи методики аналізу особистої змагальної діяльності, змагальної діяльності основних суперників та провідних спортсменів. В зв'язку з тим, що до 2021 року не проводились Чемпіонати України, Європи та світу з української боротьби на поясах, в розділі теоретичної підготовки навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл була відсутня тема «Елементи методики аналізу особистої змагальної діяльності та змагальної діяльності провідних борців України та світу». З 2021 року в Україні проводяться Чемпіонати України з української боротьби на поясах по всіх вікових групах для формування збірних команд України. У 2021 році були проведені Чемпіонат світу та Європи з української боротьби на поясах в яких представники України здобули нагороди різного гатунку. Для підвищення рівня спортивної підготовленості в українській боротьбі на поясах, необхідно в розділі теоретичної підготовки подавати методику аналізу особистої змагальної діяльності та провідних борців на змаганнях різного рівня.

На сьогоднішній день в українській боротьбі на поясах в розділі теоретичної підготовки відсутня методика аналізу особистої змагальної діяльності та провідних борців, наявність даної методики являється передумовою для вдосконалення навчально-тренувального процесу борців на різних етапах багаторічної спортивної підготовки та сприяє підвищенню рівня спортивної підготовленості.

Мета дослідження: підвищити рівень теоретичної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах для вдосконалення навчально-тренувального процесу борців та підвищення рівня спортивної підготовленості.

Методи дослідження: теоретичні методи дослідження (аналіз науково-методичної, нормативно-правової та історичної літератури), педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, тестування рівня спортивної підготовленості), медико-

біологічні методи дослідження. Математичні методи дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Для спортсменів експериментальної групи при вивченні та удосконаленні техніко-тактичних дій боротьби, перед початком виконання поставленого завдання проводився аналіз особистої змагальної діяльності

та провідних спортсменів, шляхом констатування сильних та слабких сторін борця проведеною фотозвідео фіксацією техніко-тактичних дій боротьби. Спортсмени контрольної групи займалися без внесення будь-яких змін у навчально-тренувальний процес.

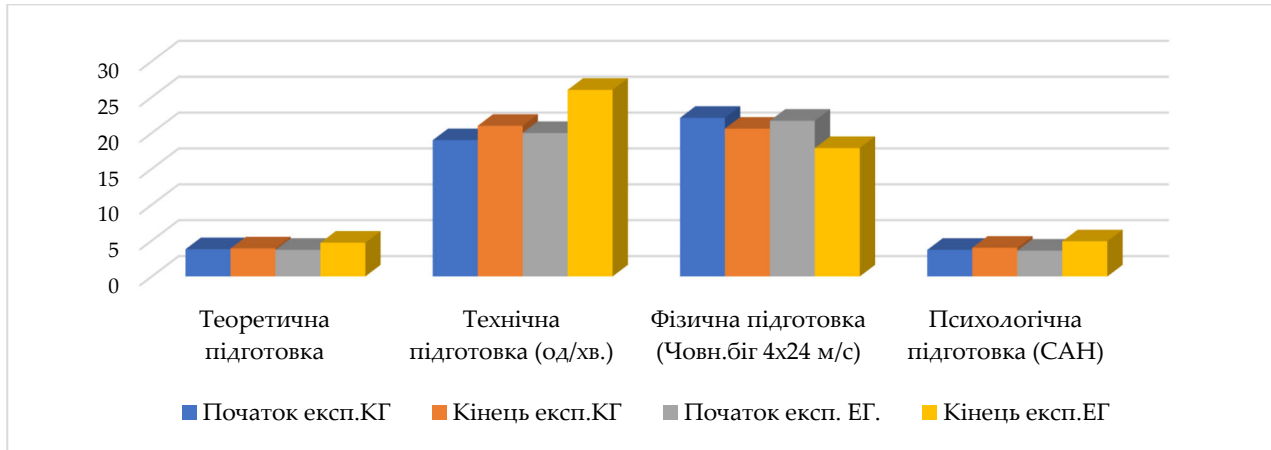


Рис. 1. Характеристика змін рівня спортивної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах за період педагогічного експерименту

Рівень теоретичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп оцінювався за 5-бальною шкалою, техніко-тактична підготовленість спортсменів визначалася за кількістю проведених технічних дій «коронних прийомів» за одну хвилину. Визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів проводився за показниками спеціальної фізичної підготовки, а саме виконання тесту на швидкісну витривалість – човниковий біг 4x24 м/с, психологічна підготовленість визначалася по емоційному стану спортсменів за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) по 5-бальній шкалі. До початку та після завершення педагогічного дослідження спортсмени контрольної та експериментальної груп проходили тестування рівня спортивної підготовленості, також проводилась реєстрація функціонального стану за фізіологічними показниками. Після завершення педагогічного експерименту найбільші зміни функціонального стану відбулися за показниками частоти дихання 8,5 % та частоти серцевих скорочень спортсменів експериментальної групи, які покращились на 4,7 %.

Висновки. В результаті проведеного дослідження можна стверджувати, що показники спортивної підготовки тісно пов'язані між собою та впливають на рівень спортивної підготовленості спортсменів.

У спортивній підготовці найсуттєвіші зміни відбулися за рівнем теоретичної підготовленості спортсменів експериментальної групи, рівень якої зріс на 32,8 %, у психологічній підготовці, емоційний стан спортсменів експериментальної групи покращився на 28,9%, рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів експериментальної групи зріс на 27,8%, рівень фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи зріс на 10,7 %.

Список використаної літератури

- Арзютов Г.М., Волошин О.О. Атакуючі дії в боротьбі на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд джерел літератури). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2015. Вип. 3К. (56). С. 35-38.
- Волошин О.О. Планування та підготовка борців на поясах «Алиш» в ускладнених умовах тренування з урахуванням психорегуляторних впливів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 3К 1 (70). С. 328-332.
- Ляхно Д.М., Рябчун Л.Я. Розвиток української боротьби на поясах в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2013. Вип. 6. С.81-84.
- Литвиненко А.М., Корекція підготовки спортсменів в українських національних видах єдиноборств. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.
- Моргун О. С. Особливості техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра. – Київ: 2020. – 50 с
- Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Методика базової технічної підготовки в спортивній боротьбі на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 01(68). С. 52-55.
- Семенів Б. С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М., Голодівський М.Ф. Удосконалення технічної підготовки в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.
- Українська боротьба на поясах. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г.М. Арзютов, Д.М. Ляхно, Л.Я. Рябчун. – Київ, 2013. – 58