

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ

Б. С. Семенів, А. І. Пістун, М. Ф. Голодівський, А. І. Алпєєва

Львівський національний університет ветеринарної медицини

та біотехнологій імені С. З. Гжицького

e-mail: bodsemen@gmail.com

Вступ. Останнім часом, науковці та тренери з різних видів єдиноборств все більше уваги приділяють науково обґрунтованій системі індивідуальних здібностей спортсмена як основи особистого стилю ведення поєдинку. Проблеми управління навчально-тренувальним процесом борців привертають увагу як вітчизняних та зарубіжних науковців. Пропонується на окремих заняттях, макроциклах та за інших навчань надавати спортсмену оптимальні тренувальні навантаження, що відповідають одному з реально існуючих типів стану – оперативному, поточному, етапному [1-3].

Ефективне формування змісту підготовки сприятиме підвищенню якості навчально-тренувального процесу, підтримки конкурентоспроможності провідних спортсменів на міжнародних змаганнях. Постійне удосконалення методики з підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності, техніко-тактичних дій боротьби спортсменів у навчально-тренувальному процесі української боротьби на поясах сприятиме підвищенню рівня спортивної майстерності [6, 7].

Одним із пріоритетних напрямів підготовки спортсменів, які спеціалізуються у єдиноборствах, є підвищення рівня швидко-силових якостей. Для вдосконалення міжм'язової координації корисно застосовувати вправи схожі з основними змагальними вправами. Для тренування власної реактивності м'язів застосовують силові вправи, де величина обтяження коливається в межах 7-13 повторних максимумів [4, 5].

За даними досліджень науковців, незалежно від виду боротьби, ефективність змагальної діяльності залежить від комплексного стану рівня розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей, техніко-тактичного арсеналу [2, 3, 8].

Все більше дослідників єдиноборств звертають увагу на вивчення оптимізації фізичного та психічного стану борців. При раціональній психологічній підготовці на наступні змагання, підвищене збудження повинно бути направлено не на переживання і небезпеку, а на концентрацію уваги на основні компоненти тактико-технічних дій та функціональних можливостей, врахування яких забезпечить успішний виступ на змаганнях. Такий настрій формує впевненість в своїх силах, викликає активне бажання боротися за перемогу [2, 3, 9].

Результати досліджень Арзютова Г.М., Волошина О.О., вказують про наявність систематичної динаміки

вимог до стану фізичної і техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців, що потребує постійного удосконалення рухової майстерності у взаємозв'язку із проявом швидкості та комплексу координаційних здібностей. В подібних випадках застосовується метод ускладнених умов, реалізація якого вимагає від спортсмена високого рівня розвитку активності, сміливості та рішучості [1, 2].

В українській боротьбі на поясах на сьогоднішній день є актуальною проблема системи підготовки спортсменів до міжнародних змагань на різних етапах багаторічної підготовки у зв'язку з особливістю виду боротьби.

Мета дослідження: удосконалення спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі в українській боротьбі на поясах.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної, тестування рівня фізичної підготовленості, медико-біологічні методи дослідження, математичні методи обробки дослідження.

Виклад результатів дослідження. Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, із спортсменами збірної команди Львівської області з української боротьби на поясах, які входять до складу збірної команди України. Комплекс тренувальних режимів з розвитку швидко-силової витривалості застосовувався після проведення навчально-тренувальних поєдинків, та складався з: колових обертів гирі (16кг. або 24 кг. залежно від ваг. кат. спортсм. 10 обертів в кожному сторону), кидків партнера на швидкість (4 серії по 10 р.), прискорень (4x24), комплексу стрибкових вправ у висоту через бар'єри (10 шт.) та довжину. Після виконання вправ з гирею, спортсмен проводив 10 кидків на швидкість, виконувався комплекс стрибкових вправ та прискорення. Тривалість відпочинку після виконання тренувального комплексу становила 1 хвилину.

Навчально-тренувальні заняття із застосуванням комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку швидко-силової витривалості сприяли покращенню показників роботи серцево-судинної та дихальної систем організму спортсменів. Фізіологічний показник, який характеризує роботу дихальної системи організму спортсмена – ЖЄЛ експериментальної групи збільшився на 12,9%, контрольної групи - 4,3%.

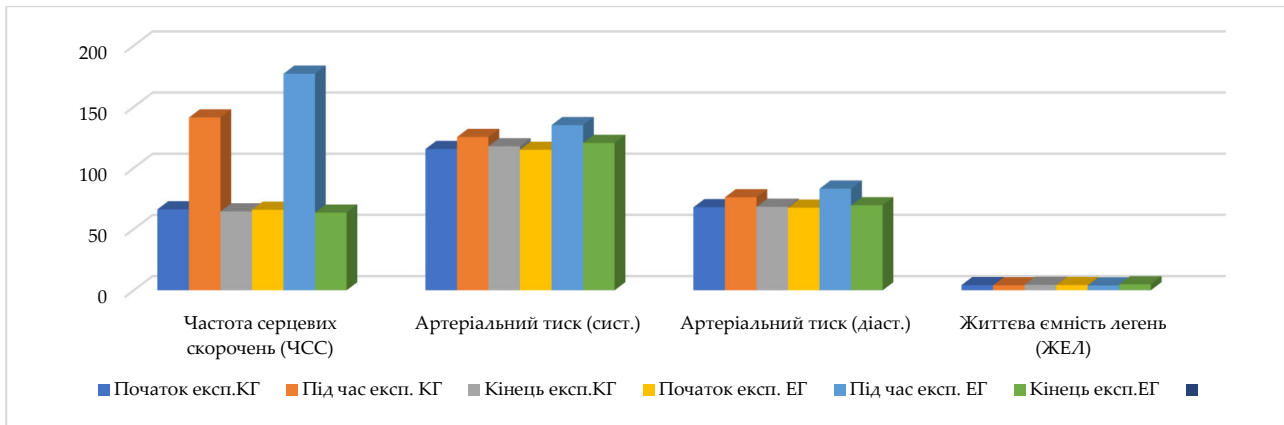


Рис. 1. Зміни функціонального стану спортсменів за період педагогічного експерименту

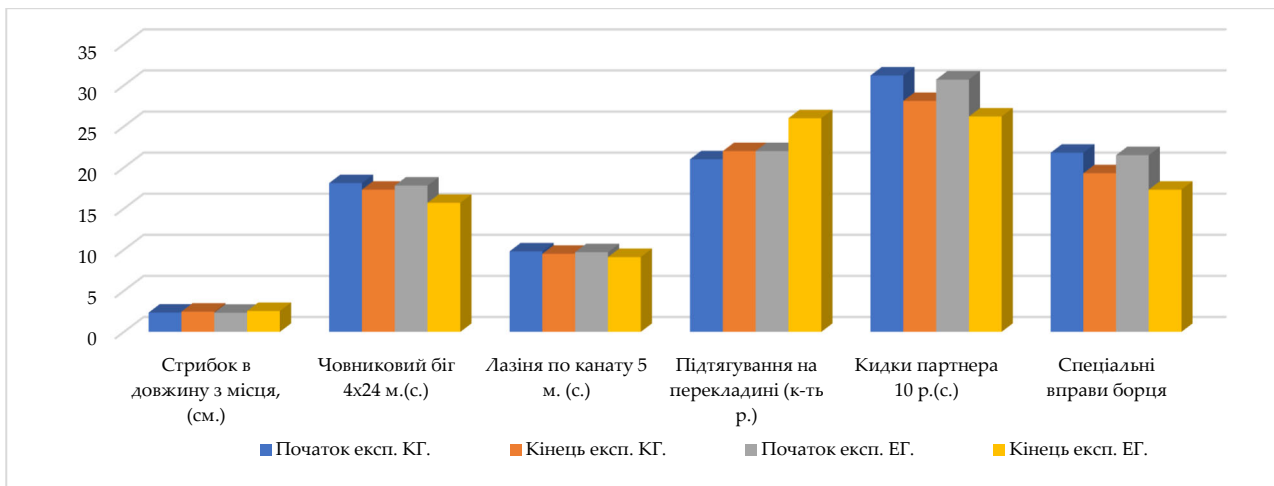


Рис. 2. Динаміка рівня спеціальної фізичної працездатності за період проведення педагогічного експерименту

У спеціальній фізичній підготовці спортсменів відбулися зміни у фізичних якостях, що характеризують спеціальну фізичну працездатність: стрибок в довжину з місця – 9,2 % експериментальна група, 5,1% контрольна група; підтягування на перекладині 11,7 % експериментальна група та 5,5 % контрольна група; лазіння по канату – 8,1% експериментальна група, 3,7 % контрольна група; швидкісна витривалість (біг 4x24 м.) – на 15,6 % експериментальна група та 4,3% контрольна група. Найбільший приріст у спеціальній фізичній підготовці спортсменів експериментальної групи спостерігався у показнику, що характеризує технічну підготовленість спортсменів – це швидкість кидків, яка зросла на 21,7 %, контрольної групи 4,9%.

Висновки: Дослідження вказують на позитивний вплив тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості як на фізіологічні показники організму спортсменів так і на показники спеціальної фізичної працездатності.

У спеціальній фізичній працездатності найвищі результати спостерігались за показником, що характеризує технічну підготовленість спортсменів – це швидкість кидків, яка зросла у експериментальній групі на 21,7 %, контрольній групі 4,9%, швидкісна витривалість (біг 4x24 м.) збільшилась на 15,6 % в експериментальній групі та 4,9% контрольній групі.

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.
- 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.
- Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Теоретичні і методичні аспекти формування рухових вмінь і навичок у боротьбі на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 69. С. 53-56.
- 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., Якимішин І.Д., Коптев К.Г. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підгото-

вки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 5(163). С.120-124.

7. 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.

8. Українська боротьба на поясах. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г.М. Арзютов, Д.М. Лахно, Л.Я. Рябчун. Київ, 2013. 58 с.

9. Griban G., Dzenzeliuk D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Otravenko O., Semeniv B., Prystynskyi V., Prontenko K. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 2021. Vol. 19(1). P. 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.