

2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, – 1996 – № 1. – С. 23-25.
3. Вілігорський О. Атлетизм як різновид самостійних занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу / О. Вілігорський // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць. – 2007. – Вип. 11. – Т. 1. – С. 611-619.
4. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика: Навч. посібник для вищих навчальних закладів / Л.П. Віровський. – К.: ІСДО, 1994. – 100 с.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм. Теория и методика тренировки. Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
6. Пилипко В.Ф. Атлетизм: Навчальний посібник / В.Ф. Пилипко, В.В. Овсєнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 136 с.

Онищук В.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Постановка проблеми. Технічна підготовленість – найважливіша частина спортивної підготовки спортсмена. Борець, який володіє повним комплексом прийомів боротьби завжди перемагає на змаганнях тому, що він раціонально використовує можливості м'язів, включаючи їх в роботу послідовно чи одночасно згідно конфліктної ситуації на килимі, витрачаючи на це менше зусиль ніж суперник, який менш технічно підготовлений [3]. Різноманітна технічна підготовка дає можливість спортсмену бути більш різноманітним своїми діями у кожній складній ситуації, не бути скутим, менше втомлюватися під час сутички. А це дає можливість борцю вести поєдинки у високому темпі, активно використовувати свою вагу, інерцію руху маси тіла, зусилля та інерцію руху суперника, більш свідомо оцінювати конфліктну ситуацію на килимі і своєчасно знайти, найкращі варіанти проведення техніко-тактичних дій [4, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висока технічна підготовленість є критерієм оцінки спортивної майстерності борців. Різноманітно підготовлений борець повинен володіти прийомами боротьби з усіх груп, складаючи під час сутички різні комбінації та варіанти захисту, атаки, контратаки [2, 5].

Технічна підготовка тісно взаємопов'язана з усіма сторонами спортивної підготовки: фізичною, морально-вольовою, тактичною, психологічною. Технічна підготовка борця базується на індивідуальних фізичних, морально-вольових якостях та на морфологічних особливостях структури тіла спортсмена. Під час підбору коронних прийомів і комбінацій спортсмен і тренер повинні керуватись цими закономірностями, що у майбутньому принесє успіх на змаганнях. Якщо зневажати цим правилом, то зростання спортивної майстерності значно затримується [3, 4].

Успішне виконання прийомів під час сутички залежить від уміння борця переборювати збиваючі фактори. Стійкість проти збиваючих факторів відрізняє борців за рівнем майстерності. Чим вищий рівень майстерності спортсмена, тим менше впливають збиваючі фактори на результативність проведення технічних прийомів боротьби [1].

Аналіз навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ [7], показує, що кількість годин, відведених на удосконалення техніки збільшується з роками заняття боротьбою та із ростом майстерності спортсмена.

Виходячи із вище зазначеного, **метою** нашої роботи було дослідити особливості технічної підготовки борців вільного стилю та виявити критерії їхньої майстерності на третьому етапі спортивної підготовки.

Для вирішення завдань застосовувались наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; метод тестів для оцінки рівня технічної підготовки борців та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Нами проводився *педагогічний експеримент* з метою визначення та порівняння технічної підготовленості борців у різні періоди. Для визначення технічної підготовленості борців ми використовували наступні *тести*:

- кидок манекена підворотом через спину (реєструвалась максимальна кількість разів за 30 сд);
- кидок манекена прогином (реєструвалась максимальна кількість разів за 30 с);
- виконання «коронних» прийомів (кидків) з партнером (реєструвалась максимальна кількість разів за 60 с);
- виконання складної техніко-тактичної дії (комбінації) з партнером (реєструвалась максимальна кількість разів за 60 с).

Під час дослідження вивчалися особливості удосконалення техніки прийомів боротьби на етапі спеціальної базової підготовки. Експеримент проводився з борцями відділення вільної боротьби ТОДЮСШ з літніх видів спорту. В експерименті приймали участь борці з групи попередньої базової підготовки 3^{го} року навчання та групи спеціалізованої базової підготовки 1^{го} року навчання. Загальна кількість обстежуваних 15 осіб у кожній групі.

Планування тренувального процесу протягом року відбувалось згідно навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ [7].

Борці групи попередньої базової підготовки (ПБП) 3^{го} року навчання тренувалися 18 годин на тиждень, а борці групи спеціалізованої базової підготовки (СБП) 1^{го} року навчання – 24 години на тиждень. Борці групи ПБП, окрім прийомів і комбінацій, які вивчали та удосконалювали всі роки тренувань, вивчали і удосконалювали 17 нових прийомів і 5 комбінацій, а борці групи СБП – 20 нових прийомів і 5 комбінацій та більше часу удосконалювали тактику підготовки до виконання цих прийомів, щоб успішніше протистояти збиваючим факторам.

Провівши дослідження протягом 2016-2017 років нами була зроблена спроба виявити особливості удосконалення технічної підготовки та визначити рівень технічної підготовленості борців.

Аналізуючи результати експерименту потрібно відзначити, що борці усіх груп поліпшили показники *кидків манекена підворотом через спину за 30 с*. За рік, приріст результатів у групі ПБП становив 13,48 % ($p < 0,01$), а у групі СБП становив 22,30 % ($p < 0,001$). Проте, показники приросту результатів борців у групі СБП вищі, ніж у борців з групи ПБП. Це свідчить про те, що техніко-тактична майстерність вища у тих борців, у яких більший стаж занять спортом і їм виділено більше годин на удосконалювання техніко-тактичних дій.

Потрібно відзначити, що борці усіх груп поліпшили результат *кидків манекена прогином за 30 с*, проте дані приросту результатів менші, ніж у попередньому тесті. Це пояснюється тим, що структура прийому кидка прогином складається із рухів незвичайних для людини і це заважає виконанню цього прийому. Прирости результатів у групі ПБП становили 11,11 % ($p < 0,05$), а у групі СБП становили 14,75 % ($p < 0,001$).

Борці усіх груп також поліпшили результат *виконання коронних прийомів (кидків) за 60 с з партнером*, проте дані приросту результатів менші, ніж у попередніх двох тестах. Це пояснюється тим, що спортсмени багато часу удосконалювали тактичні дії підготовки вигідних ситуацій для виконання коронних прийомів. У цьому тесті також кращі показники приросту результатів у борців групи СБП. Приріст результатів у групі ПБП становив 13,11 % ($p < 0,001$), а у групі СБП – 24,89 % ($p < 0,001$).

Борці усіх груп поліпшили результат *проведення складної техніко-тактичної дії (комбінації) за 60 с*. Показники приросту результатів менші, ніж у попередніх трьох тестах. Це пояснюється тим, що спортсменами багато часу витрачали на удосконалення складних тактичних дій підготовки вигідних ситуацій для виконання комбінацій.

Приріст результатів проведення складної техніко-тактичної дії (комбінації) за 60 секунд у борців групи ПБП становив 7,46 % ($p < 0,05$), а у борців групи СБП 10,53 % ($p < 0,001$). У цьому тесті також кращі показники приросту результатів у борців групи СБП.

Отримані результати дали можливість корегувати планування навчально-тренувального процесу борців, що дозволило успішно вирішувати поставлені завдання на змаганнях з вільної боротьби. Отже, на оцінювання конфліктної ситуації та прийняття рішення до виконання дії у відповідь борець низької кваліфікації витрачає більше часу, ніж спортсмен високого класу.

Висновки.

Результати досліджень показали, що різниця часу виконання прийомів борцями з групи ПБП та групи СБП незначна, а при виконанні коронних прийомів, комбінацій з тактичною підготовкою, витрачають більше часу менш кваліфіковані борці.

При плануванні засобів технічної підготовки необхідно враховувати методичні умови, необхідні для удосконалення техніки прийомів боротьби; засоби технічної підготовки, які повинні бути взаємопов'язані із засобами інших видів підготовки (фізичної, тактичної, психологічної, інтелектуальної) і забезпечувати успішну роботу над удосконаленням інших сторін підготовленості борців.

Тренерам і спортсменам потрібно використовувати різноманітні методи тренування і удосконалення прийомів боротьби для меншого впливу стабілізації розвитку рухових якостей. При підборі коронних прийомів боротьби, засобів тактичної підготовки при виконанні коронних прийомів тренерам потрібно зважати на індивідуальні особливості борців (морфологічні, фізичні, психологічні). При вивченні і удосконаленні прийомів боротьби спортсменам потрібно змінювати просторово-часові, силові характеристики прийому, відповідно своїм індивідуальним особливостям (морфологічним, фізичним, психологічним).

Тренерам та спортсменам при удосконаленні коронних прийомів і складних техніко-тактичних дій потрібно постійно розширювати умови складності збиваючих факторів.

Провівши аналіз потрібно відзначити, що борці усіх груп поліпшили результати виконання технічних дій. Так, приріст результатів *кидків манекена підворотом через спину за 30 секунд* у групі ПБП становив 13,48 % ($p < 0,01$), а у групі СБП становив 22,30 % ($p < 0,001$); *кидків манекена прогином за 30 секунд*, відповідно—11,11 % ($p < 0,05$) і 14,75 % ($p < 0,001$); *виконання коронних прийомів (кидків) за 60 секунд з партнером*, відповідно—13,11 % ($p < 0,001$) і 24,89 % ($p < 0,001$); *складної ТТД (комбінації) за 60 секунд*, відповідно—7,46 % ($p < 0,05$) і 10,53 % ($p < 0,001$).

ЛІТЕРАТУРА

1. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства / И.И. Алиханов // Спортивная борьба. Ежегодник. – 1982. – С. 7-10.
2. Бобров А.А. Совершенствование технического мастерства в подготовительной части тренировочного занятия по дзюдо в условиях, приближенных к соревновательному поединку / А.А. Бобров, А.Ф. Карашук, Н.Ю. Студеникин // Сборник научных трудов. – М., 2000. – С. 4-10.
3. Дахновский В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С. Дахновский, С.С. Лещенко. – К.: Здоров'я. – 1989. – 192 с.
4. Завьялов Д.А. Анализ факторов оптимизации спортивного мастерства борцов / Д.А. Завьялов, П.В. Трутнев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 49.
5. Купрейшвили О.М. Систематика изучения бросков подворотом и прогибом / О.М. Купрейшвили // Спортивная борьба. Ежегодник. – 1983. – С. 11-13.
6. Медведь А.В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде / А.В. Медведь, А.М. Шахлай, А.А. Медведь, В.Н. Мурзинков // Теория и практика физической культуры. Тренер: Журнал в журнале. – 2000. – № 6. – С. 31-32.
7. Навчальна програма (вільна боротьба) для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – К.: АСБУ, 2012. – 95 с.

Чорномидз А.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ БОРЦІВ

Актуальність. Світові сучасні досягнення в спортивній боротьбі сьогодні настільки високі, що без систематичної підготовки з юних років не можна розраховувати на високу результативність у зрілому віці спортсмена. Підготовка юних борців – одне з головних завдань підготовки спортивного резерву, підняття престижу спортивної боротьби в країні. Питання підготовки юних борців в даний час є одними з найбільш актуальних в побудові спортивного тренування. І від того наскільки раціонально будуть вирішені питання тренування в молодому віці, процес початкового становлення технічної майстерності, рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, багато в чому залежить подальше зростання спортивно-технічних результатів [1, 3, 7].

У спортивній боротьбі, вирішальне значення для досягнення спортивних результатів мають високорозвинені якості загальної та спеціальної витривалості, або, висловлюючись науковою мовою, рівень розвитку аеробних і анаеробних можливостей організму спортсмена. При недостатньому розвитку витривалості немислимий високий рівень загальної та спеціальної підготовок юних борців [2, 4].

Актуальність даної проблеми полягає в тому, що для досягнення високих результатів в такому виді спорту як боротьба, важливо розвивати спеціальну витривалість у юних борців.

Метою дослідження є оптимізація засобів і методів, що використовуються у розвитку спеціальної витривалості у юних борців.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження;
2. Розглянути методи і засоби розвитку спеціальної витривалості;
3. Провести педагогічне тестування;
4. Проаналізувати отримані результати дослідження і зробити висновки.

У дослідженні взяли участь юнаки (10 осіб), які займаються вільною боротьбою у Тернопільській обласній ДЮСШ з літніх видів спорту. Стаж їх занять цим видом спорту на початок експерименту становив 2,5-3 роки. Вік був між 13 і 15 роками (2002-2004 року народження). Спортивна кваліфікація – 1-2 розряди. Дослідження проводилося протягом трьох місяців.

На початку дослідження нами було проведено тестування на визначення рівня розвитку спеціальної витривалості. Ми використовували такі тести [1, 3, 5, 6]:

- кидки борцівського манекена через спину протягом трьох хвилин за схемою: 4 кидка за 40 с, 20 с – спурт (кидки в максимальному темпі). Виконувалося три таких серії без перерви;
- скорочений варіант тесту – 2 періоди по 3 хв за тією ж схемою з хвилиною перервою між періодами;
- змінений тест – 2 періоди по 2 хв за схемою першого тесту, з хвилиною перервою між періодами.

Тестування проходило в три дні. У перший день спортсмени виконували тест: кидки борцівського манекена через спину протягом трьох хвилин за схемою: 4 кидка за 40 с, 20 с – спурт (кидки в максимальному темпі).

У другий день тест: кидки борцівського манекена через спину протягом 2 періоди по 2 хв, з хвилиною перервою між періодами.

І в третій день спортсмени виконували тест: кидки борцівського манекена через спину протягом 2 періоди по 3 хв з хвилиною перервою між періодами.