

точно позначений кут під час підскіку – гарний засіб не тільки для розвитку точності, але й рівноваги.

Особливо велике значення має правильне виконання перших рухів, тому такі контрольні операції сам учень або вчитель повинен мати можливість здійснити вже на етапі розучування руху. А надалі, якщо учень постійно зіставляє свої рухи з еталоном, просторово-тимчасові й силові параметри рухів закріплюються, формується динамічний стереотип, тим самим досягається мета таких занять – розвиток і вдосконалювання точності рухів у дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, технічна підготовка здійснюється за рахунок вдосконалення координації рухів і підвищення стійкості технічних дій. Одним з найбільш перспективних напрямів технічної підготовки спортсменів є вдосконалення спеціальних координаційних здібностей.

Література:

1. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. – М., ГЦОЛИФК, 1980 - 127 с.
4. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании / В.И. Лях // Теор. и практ. физ. культ. 1988. – № 2. – С. 57–59.
5. Малахов С.В. Объективность методов оценки уровня ловкости спортсменов, представляющих игровые виды спорта / С.В. Малахов // Сб. науч. трудов / [под ред. Е. Скоморохова.]. – М., 1998. - 118 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. – М., Физкультура и спорт, 1991. - 327 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У БОРЦІВ З ДЗЮ-ДО

Форостян О. І., Манукян М.
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті обґрунтовані засоби і методи використання комплексних програм фізичних вправ з силових видів спорту в процесі занять з боротьби дзю-до.

Актуальність. Покращення багаторічної підготовки борців з дзю-до неможливо без уваги до однієї з її складових частин –

методики навчання та тренування. За останній час проблемам юнацького спорту присвячено багато досліджень [1, 3], та все ж питання управління підготовкою юних борців залишаються недостатньо вивченими. Останнім часом стало явним, що покращення підготовки резерву – одне з найважливіших питань, що і обумовлює актуальність даного дослідження.

Аналіз існуючих програм з вільної боротьби показує, що методика тренування відстає від сучасних вимог. Причина цього - низький рівень методичних розробок. Водночас відомо, що одним з важливих факторів, що зумовлюють майстерність спортсмена, є його здатність до прояву значних м'язових зусиль. Ця якість, як вважають більшість фахівців, підвищує ефективність спортивної діяльності у багатьох видах спорту [2].

Пам'ятаючи, що найважливішими фізичними якостями борців є сила та силова витривалість, ми поряд з вирішенням деяких аспектів спеціальної підготовки борців, прослідкували за впливом фізичних навантажень спеціальної підготовки на динаміку показників сили та силової витривалості. Борці секції з вільної боротьби (хлопці 17-19 років різних спортивних розрядів) на початку навчального року після обстеження спортивним лікарем пройшли обстеження на предмет виявлення силових показників та силової витривалості. Повторне обстеження було проведено у кінці навчального року.

Для їх тестування використовувались такі тести силової підготовки: віджимання штанги лежачи на жимовій лаві в повторному максимумі; присід зі штангою на плечах; сила станової тяги; тест для визначення силової витривалості:

Утримання гантелей по 4 кг на витягнутих вперед руках (секунд).

Для проведення педагогічного експерименту на основі отриманих даних було утворено дві групи борців 17-19 років контрольна (К) та експериментальна (Ек). До кожної групи входило 15 борців різних спортивних розрядів. За своїми антропометричними даними, вагою і фізичною підготовленістю групи були приблизно однаковими. Зміст експерименту полягав у тому, що в тренувальний процес борців з вільної боротьби експериментальної групи була введена програма силової підготовки, а саме комплекс вправ з пауерліфтингу, коли борці

один раз на тиждень виконували вправи зі штангою силової спрямованості, притримуючись техніки пауерліфтингу. Кожне таке тренування розпочиналось зі звичної підготовчої частини, вправи з партнером, скакалкою чи амортизатором. Після борці виконували силові тренування, яке складалося з 6-8 вправ запропонованих програм, з яких були три обов'язкові вправи: жим штанги лежачи від грудей, присідання зі штангою на плечах і «станова тяга».

Особливість такого тренування полягала в тому, що: по-перше, тренування проходило з високою інтенсивністю не більше однієї години, з вагою штанги 85-88% від максимальної, в декілька підходів, 6 - 8 повторень, останні повторення викликали в спортсменів максимальних м'язових і вольових зусиль, з короткими інтервалами між підходами до 1 хвилини. По-друге, на кожному тренуванні борці додавали ваги до штанги 250 – 500 грамів і намагалися виконати більше повторень, не відхиляючись від правильної техніки виконання, ніж на попередньому тренуванні, що сприяло вихованню в них здатності до максимальних вольових зусиль.

Сила в жимі лежачи 17 річних борців за 6 місяців роботи за запропонованою програмою в секції вільної боротьби збільшилась на 13,8 кг (15,8%), у 18-річних - на 14 кг (16%) і у 19-річних - на 12,8 кг (13,85%), у той час, як приріст сили юнаків контрольної групи, які займалися за старими програмами складав у середньому 6,5 кг, за нашими даними - відповідно 5,8 кг; 8,2 кг; 6,4 кг.

Станова сила борців з дзю-до за 6 місяців занять по запропонованій нами програмі у секції збільшилась у 17-річних на 11,7%, у 18-річних на 15,4%, та у 19-річних на 14,25%, в той час, як у ровесників контрольної групи - відповідно на 5,16%; 6,5% та 8,3%.

З представлених даних тесту присід зі штангою на плечах (показник сили м'язів ніг) уже за 9 місяців занять у спортивній секції боротьби дзю-до за запропонованою програмою збільшився на 20% у 17-річних, на 19% у 18-річних, та на 19,1% у 19-річних борців. Покращення показників сили борців з дзю-до експериментальної групи більш виражене у порівнянні з контрольною групою, у яких відповідно 10%; 11,6% та 14,4%.

З представлених даних утримання гантелей вагою 4 кг на витягнутих уперед руках (показник силової витривалості) після занять за запланованою програмою в секції боротьби дзю-до збільшився на 24% у 17-річних, на 20% у 18-річних, та на 23% у 19-річних борців, тоді як у борців контрольної групи відповідно 12,9%; 15% та 16%.

Фізичні навантаження, які отримували юнаки під час тренувальних занять сприяли покращенню їх фізичних якостей, і в першу чергу силових. Так, вже менше ніж через рік у борців експериментальної групи сила м'язів була помітно більшою у порівнянні з борцями контрольної групи, які виконували звичні вправи для розвитку силових якостей за застарілими програмами. Суттєво покращилась у борців станова сила, сила в жимі лежачи і в присіданні з вагою на плечах. Також показники силової витривалості борців справляли досить приємні враження. То ж запропонована нами програма розвитку силових якостей позитивно вплинула на динаміку силових показників борців студентського віку. Отримані нами дані не розходяться з даними літератури і лише підтверджують їх. Проведена нами робота і її результати дали можливість зробити наступні **висновки**:

1. Психологічна та фізична підготовка юних спортсменів являється складовою подальшого процесу їх творчості та росту спортивних результатів.

2. Спеціальна силова підготовка борців сприяє покращенню фізичних якостей в першу чергу сили та силової витривалості.

3. Спортивне тренування, що зорієнтоване на акцентований розвиток та вдосконалення силових якостей, забезпечує досягнення борцями 17-19 років більшого приросту силових показників, ніж тренування, традиційно спрямоване приблизно рівною мірою на навчання основ техніки та розвиток рухових якостей.

Література:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: ФиС, 1988. – 236 с.
2. Дахновский В.С. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки / В.С. Дахновский – ТиПФК. – 1991. – № 10. – С. 40.
3. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі : [посібник для вчителя] / І.Г. Богдан, М.С. Дубовис . – К.: Радянська школа, 1990. – 108 с.