

Література

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
3. Поули Р. Глобализация спорта (на примере футбола) / Р. Поули // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4. – С. 52-57.
4. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / В.М. Шамардін. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 36 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ

Тодоров П. І., Чепурко М. М.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. В результаті проведення педагогічного експерименту підтвердилася ефективність тренування борців за методикою Г. О. Огарь та В. І. Ласиця.

Актуальність. У зв'язку з ранньою спеціалізацією, заняття з дітьми повинні будуватися з урахуванням їх вікових особливостей. Особливе місце на етапі початкової підготовки приділяється рухливим іграм, що забезпечує високу емоційність, вирішення техніко-тактичних та психологічних задач, які постійно змінюються. Під час гри виховують ініціативність, сміливість, наполегливість та самостійність, прояв високих координаційних здібностей, швидкості реагування, застосування неочікуваних для суперників тактичних рішень. Ігровий метод важливий також, як засіб переключення, відновлення та відпочинку [2].

Для відновлення та підвищення працездатності кваліфікованих борців використовують водні процедури, іонізацію, електросон, електростимуляцію, аутогенне тренування, вітамінізацію, різні види масажу [2; 3].

Виклад основного матеріалу. В педагогічному експерименті проводили тренування за методикою Г. О. Огарь та В. І. Ласиця, яка складається із п'яти етапів: перший етап – акцентоване силове

тренування – на якому застосовувалися вправи з навантаженням, які виконувалися методом максимальних і повторних зусиль, а в середу і суботу – рухливі ігри. Тривалість 6 тижнів; другий – поєднання методів максимальних зусиль з удосконаленням вибухової сили та технічні дії в парах з партнером на 1-2 вагових категорії важче, ніж піддослідний борець. Тривалість 4 тижні; третій етап – удосконалення швидкісної сили (лактатний компонент енергозабезпечення) Тривалість окремих вправ складала 10-15 секунд, рекомендувалось проводити з партнером на 1-2 вагових категорії легше, але вищої кваліфікації і більшої швидкості, боротися з максимальною інтенсивністю. Тривалість 4 тижні; четвертий – удосконалення швидкісно-силової витривалості: кругове тренування, з застосуванням як загально-підготовчих, так і спеціальних вправ, скорочені поєдинки і тренувальні сутички, що проводяться інтервально-коловим методом та біг в змінному режимі; п'ятий – інтегральна підготовка – який збігався з початком періоду змагань і на якому застосовувалися в основному спеціальні і змагальні засоби, рекомендувалось проводити з партнерами на 1-2 вагових категорії легше і нижчої кваліфікації. Тривалість таких сутичок могла досягати 20 хвилин.

Також проводилися тренувальні сутички з 15-секундними спуртами активності, і так само скорочені (1-2-хвилинні) сутички. З наближенням до змагань – тренувальні поєдинки з суперниками рівної ваги з такою ж або вищою кваліфікацією.

У дослідженні взяли участь 10 спортсменів: 2 – мастери спорту (МС) з боротьби самбо, 3 – кандидати у мастери спорту (КМС) з боротьби самбо і 5 – КМС з вільної боротьби. Вік спортсменів – 19-20 років.

Дослідження проводилося з травня по жовтень 2016 року на спортивних базах м. Одеси.

З жовтня по грудень 2016 року досліджувалися змагання борців, що приймали участь в експерименті. Результати цих змагань порівнювалися з результатами аналогічних змагань, що проводилися до початку експерименту, в яких брали участь піддослідні спортсмени.

Абсолютні силові показники фізичної підготовленості виросли в середньому на 19%, присідання з штангою на плечах – на 20,5%; жим

лежачи – на 14,5%. Покращилися швидкісно-силові якості: біг на 100м – на 6%, стрибок у довжину з місця – на 9,4%; ривок штанги – на 15,7%; спритність (човниковий біг: 4x9м) – на 5%. Достовірно покращилась спеціальна підготовленість (кидання манекена через спину), ($P < 0,05$); швидкісно-силова витривалість (20 кидків манекена через спину), ($P < 0,05$). Достовірно покращились всі показники техніко-тактичної майстерності, та результативність як у борців вільного стилю, так і самбістів ($P < 0,05$).

Висновки.

1. Раціональна побудова тренувального процесу потребує використання усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. Чим вищий рівень навантажень, тим актуальнішим є питання відновлення організму спортсмена. Відновлення – це невід'ємна частина тренувального процесу з урахуванням обсягу та інтенсивності навантажень у тренувальних мезоциклах.

2. Акцентована силова підготовка позитивно впливає на результати змагань. Методика спеціальної фізичної підготовки борців носить поетапний характер: 1 – акцентоване силове тренування; 2 – поєднання методів максимальних зусиль з удосконаленням вибухової сили; 3 – удосконалення швидкісної сили; 4 – удосконалення швидкісно-силової витривалості; 5 – інтегральна підготовка, який збігався з початком періоду змагань.

3. Спеціальна фізична підготовленість борців характеризується збільшенням індексу розвитку мускулатури, частки м'язового компоненту, розміру обхвату шиї, грудної клітки, плеча, стегна; зниженням товщини шкірно-жирових складок; зменшенням кількості провідних морфо-функціональних параметрів, у тесті на спеціальну працездатність; збільшенням сили, силової й швидкісно-силової витривалості, вибухових якостей м'язів борців і залежності рівня спеціальної працездатності від їхнього співвідношення у загальній структурі фізичної підготовленості.

Література

1. Алешин Е.В. Специальные предсоревновательные упражнения борцов. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы V Межуниверситет. науч.-метод. конф. / Е.В. Алешин, С.В. Латышев –М. : Высшая школа, 2008. – 250с.

2. Огарь Г.А. Оптимизация подготовки квалифицированных борцов путем совершенствования методики специальной физической подготовки. Физическое воспитание студентов / Г.А. Огарь, В.И. Ласиця. – Харьков, 2009. – С. 84-86.

3. Приймаков А.А. Взаимосвязи морфофункциональных и скоростно-силовых показателей структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова / А.А. Приймаков, А.В. Коленков, Э.П. Мачаидзе. –Харків : ХДАДМ, 2006. – № 2. – 200с.

4. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова.– К. : Олімпійська література, 2005. –320 с.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ

Чустрак А. П., Бантовський С. В.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. В даному дослідженні підтвердилася обґрунтованість двох теоретичних концепцій – сенситивних, критичних періодів розвитку здібностей і перенесення тренуваності.

Актуальність. Розроблене вітчизняними дослідниками (А. В. Верхошанський, 1985 [10], Л. П. Матвеев, 1977; М. Г. Озолін, 1970; В. М. Платонов, 1977, 1997; В. П. Філін, 1990 та ін.) теоретичне та методичне підґрунтя планування тренувальних навантажень у спорті знаходить практичне застосування і під час підготовки кваліфікованих боксерів.

Привертають увагу розроблені теоретичні концепції побудови системи багаторічного планування спортивної підготовки. Однією з таких концепцій є встановлення критичних, сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей. Підставою для такого підходу Л. В. Волков (1998), А. А. Гужаловський (1984), М. Я. Набатникова [2] вважають наявність чутливих періодів у віковому розвитку здібностей. Ю. В. Верхошанський (1985) [1] і В. М. Заціорський (1969) пропонують дещо іншу концепцію, підґрунтям якої є «перенесення тренуваності», тобто результат взаємозв'язків і взаємодії всіх компонентів підготовки у процесі спортивного тренування.