



International Science Group

ISG-KONF.COM

XIII

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE**

**"PERSPECTIVES OF DEVELOPMENT OF SCIENCE AND
PRACTICE"**

**Prague, Czech Republic
December 14-17, 2021**

ISBN 978-1-68564-522-9

DOI 10.46299/ISG.2021.II.XIII

PERSPECTIVES OF DEVELOPMENT OF SCIENCE AND PRACTICE

Abstracts of XIII International Scientific and Practical Conference

Prague, Czech Republic
December 14 – 17, 2021

PERSPECTIVES OF DEVELOPMENT OF SCIENCE AND PRACTICE

UDC 01.1

The XIII International Science Conference «Perspectives of development of science and practice», December 14 – 17, 2021, Prague, Czech Republic. 631 p.

ISBN - 978-1-68564-522-9

DOI - 10.46299/ISG.2021.II.XIII

Editorial board

| | |
|---|--|
| <u>Pluzhnik Elena</u> | Professor of the Department of Criminal Law and Criminology Odessa State University of Internal Affairs Candidate of Law, Associate Professor |
| <u>Liubchych Anna</u> | Scientific and Research Institute of Providing Legal Framework for the Innovative Development National Academy of Law Sciences of Ukraine, Kharkiv, Ukraine, Scientific secretary of Institute |
| <u>Liudmyla Polyvana</u> | Department of Accounting and Auditing Kharkiv National Technical University of Agriculture named after Petr Vasilenko, Ukraine |
| <u>Mushenyk Iryna</u> | Candidate of Economic Sciences, Associate Professor of Mathematical Disciplines, Informatics and Modeling. Podolsk State Agrarian Technical University |
| <u>Oleksandra Kovalevska</u> | Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs Dnipro, Ukraine |
| <u>Prudka Liudmyla</u> | Odessa State University of Internal Affairs, Associate Professor of Criminology and Psychology Department |
| <u>Slabkyi Hennadii</u> | Doctor of Medical Sciences, Head of the Department of Health Sciences, Uzhhorod National University. |
| <u>Marchenko Dmytro</u> | Ph.D. in Machine Friction and Wear (Tribology), Associate Professor of Department of Tractors and Agricultural Machines, Maintenance and Servicing, Lecturer, Deputy dean on academic affairs of Engineering and Energy Faculty of Mykolayiv National Agrarian University (MNAU), Mykolayiv, Ukraine |
| <u>Harchenko Roman</u> | Candidate of Technical Sciences, specialty 05.22.20 - operation and repair of vehicles. |
| <u>Belei Svitlana</u> | Ph.D. (Economics), specialty: 08.00.04 "Economics and management of enterprises (by type of economic activity)" |
| <u>Lidiya Parashchuk</u> | PhD in specialty 05.17.11 "Technology of refractory non-metallic materials" |
| <u>Kanyovska Lyudmila Volodymyrivna</u> | Associate Professor of the Department of Internal Medicine |

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У БОРЦІВ 12-13 РОКІВ

Константинов Д.С.

асистент кафедри дефектології та фізичної реабілітації,
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний
університет ім. К.Д. Ушинського»
м. Одеса, Україна

Коєв І. Г.

здобувач ОС «магістр»,
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний
Університет ім. К.Д. Ушинського»
м. Одеса, Україна

Планування підготовки спортсменів шкільного віку повинно сприяти такому поступовому розвитку їхніх фізичних якостей та рухових здібностей, яке б забезпечувало найбільш високий рівень фізичного удосконалення.

Одним з важливіших аспектів спортивного тренування школярів є контроль за рівнем розвитку у починаючих спортсменів фізичних якостей, а також діагностика рухових здібностей в плані вибору спортивної спеціалізації.

Вікові зміни здібностей школярів до тривалого виконання роботи різної потужності відбуваються нерівномірно та співпадають із закономірностями зміни показників, які характеризують діяльність всіх систем організму, особливо дихальної, серцево-судинної та системи крові.

З віком у дітей та підлітків збільшується вага та об'єм серця, змінюється співвідношення його відділів та положення у грудній клітині, диференціюється гістологічна структура серця та судин, удосконалюється нервова регуляція серцево-судинної системи [3, 4].

Вікові зміни апарату кровообігу у молодшому шкільному віці характеризуються рівномірним збільшенням об'єму серця в порівнянні з сумарним просвітом судин. Для дітей 7-11 років характерний більш низький артеріальний тиск (АТ).

Період статевого дозрівання супроводжується значними зрушеннями в структурах та фізіологічних системах, які забезпечують аеробні можливості організму.

Так, значно збільшується об'єм серця, найбільше збільшення у дівчаток доводиться на вік 12-13 років, а у хлопчиків – на вік 13-14 років. Більш швидке збільшення серця зумовлює передумови до підвищення АТ.

У підлітків в більшому ступені підвищуються аеробні можливості, а значного підвищення анаеробної продуктивності не відбувається.

Спеціальна витривалість - здатність борця домагатися результату з найменшою витратою енергії (не втомлюючись). Чим вище результат і менше часу витрачає на це борець, тим вище показник його спеціальної витривалості.

Досвідчений борець може проявити набагато більшу витривалість у боротьбі, ніж новачок, хоча останній може бути фізично розвинений краще.

Підвищення функціональних можливостей бійця - тільки одна сторона, що забезпечує його високу працездатність.

Друга не менш важлива сторона - економізація діяльності, т. е. більше зниження рівня стомлення при збереженні потрібного рівня працездатності. Борець, який при виконанні прийомів, захистів і інших дій витрачає менше зусиль, ніж його супротивник, зможе триваліший термін переносити те навантаження, яке дає сутичка, і триваліший термін протистояти стомленню.

Щоб удосконалювати здатність борця виконувати роботу економніше, застосовуються наступні методи [1]:

- Метод тривалих сутичок середньої або нижче середньої інтенсивності. Даються сутички, в 2-6 разів сутички, що перевищують за часом, на змаганнях. Борець повинен сам розподілити свої сили на цей термін. Тривалі бої призводять до того, що борець уся увага направляє на збереження сил до кінця встановленого терміну, намагається не застосовувати дій, які вимагають дуже великих витрат енергії. Навіть якщо борець на початку тренувальної сутички і не прагне економити сили, то після певного терміну він втомлюється і вже, не маючи можливості розвивати великі зусилля, вимушений шукати економічніші способи виконання дій.

- Метод сутички втомленого з не втомленим борцем є різновидом попереднього методу. Тільки в цьому випадку борець, як правило, без перерви повинен битися з декількома супротивниками підряд. Партнера можна міняти кожну хвилину, ставлячи завдання "вимотати" його [2].

Сутичка із завданням натомити супротивника. У таких сутичках тренер ставить перед борцем завдання вести боротьбу так, щоб натомити супротивника до такої міри, щоб той не міг продовжувати боротьбу. Одночасно він повинен зберігати як можна більшу кількість сил, зберігати працездатність.

У першу чергу витривалість необхідно розвивати специфічними засобами, у тісному зв'язку з вирішенням техніко-тактичних задач. Загалом методи удосконалення витривалості у боротьбі можна класифікувати за трьома ознаками: методи, основною ознакою яких є інтенсивність виконуваних вправ. Рівномірний метод характеризується постійною, як правило, не дуже високою інтенсивністю вправи. У перемінних методів інтенсивність не постійна [2].

Якщо у першу чергу треба розвитку аеробну виробність, то рекомендується надати перевагу довгій перемінній роботі. Тривалість навантаження у порівнянні зі специфічними змагальними вимогами потрібно збільшити, а середню інтенсивність, у залежності від стану тренуваності, більш або менш зменшити. Не потрібно все ж надміру відхилятися від змагальних вимог. У тренуванні специфічної змагальної витривалості потрібно, у першу чергу, застосовувати методи інтервальної вправи. При цьому у боротьбі повинні домінувати інтервальні методи з середніми та короткими фазами навантаження. Загальна

тривалість навантаження може при цьому дещо перевищувати змагальний час, середня ж інтенсивність досягати специфічної змагальної або бути трохи вище (замість 5 хвилин - 6 чи 7 хвилин);

Для цілеспрямованого [4] планування роботи по вдосконаленню анаеробного компонента спеціальної витривалості борців тренер повинен представляти специфіку їх впливу на організм. В. Н.Платонов і С. М. Вайцеховский на основі аналізу літературних і власних експериментальних даних систематизували усі тренувальні вправи по характеру їх дії на різні сторони енергозабезпечення. Використовуючи цю класифікацію, можна адаптувати її до специфіки боротьби.

1) Вправи, спрямовані на переважне вдосконалення алактатних анаеробних можливостей. Тривалість 5-15 сек., інтенсивність 95-100% (кидки манекена або декількох партнерів в максимальному темпі, тривалість відпочинку - до відновлення ЧСС до 130 в 1 хв., тобто 1,5-2 хв.).

2) Вправи, спрямованої на паралельне вдосконалення алактатних і лактатних можливостей. Тривалість роботи 15-30 сек., інтенсивність 95-100% від максимальної. Кидки манекена або декількох партнерів поперемінно в максимальному темпі серіями, в кожній серії 2-3 повторення високоінтенсивної роботи, інтервал між серіями 3 хв., між вправами в серіях 30-45 сек. Усього виконується 2-3 серії.

3) Вправи, що переважно спрямованої на лактатної анаеробні можливості. Тривалість роботи 30-60 сек., інтенсивність 85-90% від максимальної. Оскільки у тому разі робота досить тривала, то вправи можуть застосовуватися в процесі вдосконалення техніки або в сутичках шляхом використання спуртів з виконанням певного завдання або обопільних атакуючих дій. У сутичках відрізки інтенсивної роботи чергуються з 30-50 секундними відрізками роботи помірної інтенсивності.

4) Вправи що дозволяють одночасно удосконалювати лактатні анаеробні і аеробні можливості. Тривалість роботи при цій спрямованості збільшується в межах 1-5 хв., інтенсивність відповідно знижується до 80-85% від максимальної.

При виконанні цього завдання можуть застосовуватися: сутички із заміною партнера через 1-2 хв.; кругове тренування - з одним борцем в максимальному темпі по черзі бореться 5-6 спортсменів, міняючись кожну хвилину; різні форми кругового тренування з використанням спеціально-підготовчих і спеціальних вправ. Залежно від тривалості вправи підбираються інтервали відпочинку, але вони не повинні перевищувати 6 хв.

Таким чином, виховання витривалості борців - це складний педагогічний процес. Основна складність його полягає у необхідності розвивати в оптимальному поєднанні анаеробні та аеробні компоненти витривалості. Заняття спортивною боротьбою сприяють підвищенню анаеробних можливостей спортсменів, аеробна ж виробність, як правило, є «слабкою ланкою» витривалості борців. А тому підвищенню їх аеробних можливостей необхідно приділяти особливу увагу.

Список літератури

1. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич. – К., 2005. – 195 с.
2. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 Олімпійський і 118 професійний спорт / Первачук Ростислав Вікторович. — Львів, 2015. — 190 с.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: "Олімпійська література". – 2001.- 450с.
4. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.