

Волошин О.О.  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

## ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ПОЯСНИКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ СЕНСОРНИХ АНАЛІЗАТОРІВ

В статті наведені данні щодо підготовки спортсменів в боротьбі на поясах з використанням сенсорних аналізаторів. Покращення контролю технічної підготовки спортсменів поясників з урахуванням впливу стресових факторів і значень психорегуляторних показників.

**Ключові слова:** боротьба на поясах, кидок прогином.

**Волошин А.А. Подготовка спортсменов поясников с использованием сенсорных анализаторов.** Приведены данные относительно подготовки спортсменов в борьбе на поясах с использованием сенсорных анализаторов. Приведены результаты по улучшению контроля технической подготовки борцов на поясах с учётом действия стрессовых факторов и значений психорегуляторных показателей.

**Ключевые слова:** борьба на поясах, бросок прогибом.

**Voloshin O. Training belt wrestler's athletes using sensory analyzers.** The data of the belt wrestling athletes training with using of sensory analyzers. The results of training monitoring are to improve technical training of belt wrestlers with the action of stress factors and values of psychical adjusting indicators.

To improve control of technical training belt wrestling athletes for the effects of stress factors and values of psychical adjusting parameters were as follows:

- psychical adjusting;
- consider the literature data that the control of wrestlers technical training;
- analyze existing methods and use the system in the preparation of athletes in combat zones under conditions in Ukraine;
- identify effective methods to combat belts, determine the phase structure and temporal characteristics of performance techniques;
- to examine the impact of stressors in the preparation of belts wrestlers;
- set psychical adjusting indicators and their impact on the effectiveness of the techniques.

**Key words:** belt wrestling, throw bending.

**Постановка проблеми.** За допомогою даних знань окреслити шляхи покращення контролю технічної підготовки спортсменів поясників з урахуванням впливів стресових факторів на значення психорегуляторних показників. Це дасть змогу спортсменам, які займаються боротьбою на поясах покращити техніку кидків та скоротити час двоюбою.

**Мета дослідження:** розробка програми контролю технічної підготовки борців поясників з урахуванням ускладнення умов тренування і значень психорегуляторних показників.

**Постановка завдання.** Для вдосконалення контролю технічної підготовки спортсменів поясників з урахуванням впливу стресових факторів і значень психорегуляторних показників були поставлені наступні завдання:

- розглянути дані літератури, що до контролю технічної підготовки борців;
- проаналізувати існуючі методики та використання елементів даної системи при підготовці спортсменів у боротьбі на поясах в умовах України;
- виявити ефективні прийоми у боротьбі на поясах, визначити фазову структуру та часові характеристики виконання прийомів;
- вивчити вплив стресових факторів при підготовці борців на поясах;
- встановити значення психорегуляторних показників та їх вплив на ефективність проведення прийомів.

**Результати досліджень.** Боротьба на поясах – один із найстародавніших видів боротьби, який динамічно розвивається [11, с.8; 12, с.6]. Для покращення результатів борців на поясах необхідно глибше вивчати підготовку спортсменів з використанням сенсорних аналізаторів. Постійно аналізувати та покращувати методики технічної підготовленості спортсменів в процесі тренування даного єдиноборства. Використання психорегуляторної корекції спортсменів для позитивного впливу на ефективність проведення прийомів та на покращення соматичних і вегетативних показників [3, с. 37]. На основі цього слід розглянути ряд публікацій, що відносяться до розробок й вдосконалення відомих методик підготовки спортсменів різних видів боротьби. Після детального вивчення їх та апробації кращі з них доцільно доповнити і адаптувати для підготовки спортсменів по боротьбі на поясах. Проблеми управління навчально-тренувальним процесом борців привертають увагу плеяди вчених. Пропонується на окремих заняттях, макроциклах та інших структурних утвореннях надавати спортсмену оптимальні тренувальні навантаження, що відповідають одному з реально існуючих типів стану: оперативному – змінюється в ході окремого тренувального заняття та у найближчому відновлювальному періоді; поточному – змінюється від заняття до заняття і, тим самим, є наслідком тренувальних навантажень різного обсягу, інтенсивності, спрямованості; етапному – є наслідком кумулятивного тренувального ефекту, що виявляється у результаті більших утворень – річних, чотирирічних, етапах багаторічної підготовки, в результаті довготривалих, систематичних занять спортом [6, с.12]. Останнім часом ряд науковців і тренерів все більше уваги приділяють науковому обґрунтуванню системи індивідуальних особливостей борця як основи власного стилю боротьби. Характеристики, за якими визначали та розрізняються стилі боротьби, виділені на основі аналізу змагальної діяльності і розділені на чотири групи: антропометричні характеристики, характеристики фізичної підготовленості, характеристики тактико-технічної підготовленості, характеристики змагальної сутічки [8, с.269].

## Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

Одне з основних напрямків вдосконалення підготовки борців пов'язане з максимальним орієнтуванням на індивідуальні задатки та здібності кожного конкретного спортсмена. В своїх роботах автор [9, с.83] пропонує досліджувати об'єкт, як систему індивідуалізації поетапної підготовки борців. В даній системі автор виділяє три підсистеми: система тренувальної діяльності; система змагальної діяльності; система поза тренувальної та поза змагальної діяльності. Ці підсистеми забезпечують формування стилю і змагальний результат спортсмена. В останні роки все більше дослідників єдиноборств звертають увагу на вивчення оптимізації фізичного та психічного стану борців. Встановлено, що ефективність цілеспрямованої діяльності спортсмена залежить не тільки від знань, вміння і навиків, якими він володіє, не лише від рівня розвитку його важливих якостей, але й від його психічного стану, яке передувало та супроводжує його діяльність. При раціональному психічному настрої на наступні змагання підвищене збудження повинно бути направлено не на переживання і небезпеку, а на концентрацію уваги на вузлових компонентах тактико-технічних та функціональних виявлень, врахування яких забезпечить успішний виступ на змаганнях [1, с.171].

Для покращення спеціальної підготовки атакуючих дій борців на поясах вперше був вивчений характер змін показників вибухової сили у хлопців-спортсменів з боротьби на поясах 14-17 років під впливом використаної методики спеціально-силових вправ з обтяженнями різної величини і визначено оптимальну величину обтяжень для розвитку швидкісно-силових якостей. При цьому вперше виявлено фазовий характер адаптаційного процесу, що дозволяє точніше планувати та дозувати тренувальне навантаження в підготовчому періоді тренування для боротьби на поясах [2 с.163].

Ряд авторів звертають увагу, що в спортивній боротьбі мало робіт, в яких досліджувались взаємозв'язок між руховими якостями і рівнем технічної майстерності спортсменів [5, с.126; 7, с.38]. При проведенні досліджень взяли участь 34 спортсмени поясники у віці 17-25 років, які займаються в секції 1,5 – 3 роки. З метою виконання поставлених завдань були використані наступні методики: визначення швидкості простої рухової реакції, визначення часу проведення прийому на різних етапах тренування спортсмена, фазової структури та часової характеристики виконання прийому, частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 1 хв., частоти дихання (ЧД) за 1 хв. і рівня артеріального тиску (АТ) у мм.рт.ст. Для вивчення підготовки борців на поясах з використанням сенсорних аналізаторів проводились дослідження в звичайних умовах і під час ускладнених умов тренувального процесу. Вивчались питання контролю технічної підготовки з урахуванням дії стресових факторів, а саме при відсутності у борця зорових та слухових аналізаторів (з пов'язкою на очах і закритті зовнішніх слухових проходів), а також за підвищення температури повітря у борцівському залі до 30 градусів за Цельсієм.

Дослідження проводились після інтенсивної розминки (30-40 хв.) та спарингу (тренування в парі) близько 20 хв., як найбільш наближений до умов змагання. Проводились заміри фізіологічних показників до та після виконання завдання у звичайних умовах, а через деякий час в ускладнених умовах тренування. Для вивчення поставлених завдань із технічних прийомів були використані два найбільш складних: кидок прогином та кидок через стегно. Прийоми проводились із опором суперника. При цьому постійно фіксувався час підготовки до проведення кидка, час самого кидка та сумарний час тестування в секундах [10 с.18]. Сприйняття стресу визначалось ступенем психорегуляції методом вербальних стимулів і саморегуляції спортсменів поясників. Отримані дані піддавались статистичній обробці по критерію Стьюдента.

При аналізі техніки виконання кидків було визначено фазову структуру щодо часу виконання окремих фаз та прийому в цілому. Тривалість фази підготовки до кидка – час від моменту захвату суперника за пояс до моменту відриву суперника від татамі; тривалість самого кидка – час від моменту початку відриву суперника від татамі до моменту торкання його тулуба будь-якою частиною під час падіння на татамі; загальний час кидка – момент від захвату суперника за пояс до моменту торкання його тулуба будь-якою частиною під час падіння на татамі. В результаті аналізу техніки виконання кидка прогином виявлено відмінності щодо виконання окремих фаз і кидка в цілому у різних умовах тренування (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати аналізу техніки виконання кидка прогином у різних умовах тренування**

Показники часу виконання кидка n - 34 чол.	Статистичний показник	У звичайних умовах тренування	В ускладнених умовах тренування
Тривалість підготовки до кидка (прогином), с	M+m p	1,52±0,12 ≤ 0,05	2,43±0,30 ≤ 0,01
Тривалість фази самого кидка (прогином), с	M+m p	1,34±0,28 ≤ 0,05	2,88±0,16 ≤ 0,01
Тривалість фази кидка в цілому (прогином), с	M+m p	2,86±0,18 ≤ 0,05	5,31±0,24 ≤ 0,05

Час виконання прийому майже у двічі збільшується в ускладнених умовах тренування. При цьому перша фаза підготовки до кидка є вирішальною для проведення прийому. Приблизно такі ж результати отримано при дослідженні виконання прийому - кидок через стегно. Тривалість підготовки до кидка у звичайних умовах – 1,38±0,14; тривалість фази самого кидка – 1,20±0,21; тривалість фази кидка в цілому - 2,58±0,16 (p ≤ 0,01) та в ускладнених умовах тренування відповідно – 2,19±0,22, 2,60±0,15, та 4,79±0,17 (p ≤ 0,05). Не дивлячись на те, що ці два прийоми різного ступеня складності, значної відмінності в різниці тривалості фаз кидка у різних умовах тренування не відмічено. Після вивчення вегетативних показників виявлено зрушення в бік збільшення ЧСС 63±6,0 в 1хв. до 98±7,2 в 1хв. (p ≤ 0,01) після проведення кидка в звичайних умовах тренування; ЧД 16±2,2 в 1хв. відповідно до 26±3,1 в 1хв (p ≤ 0,05) і АТ 120±12 мм. рт. ст. - до 140±10 мм. рт. ст. (p ≤ 0,01).

Однак, при проведенні прийому в ускладнених умовах ЧСС та ЧД у спортсменів збільшувалась більше ніж у 2 рази порівняно з показниками до виконання кидка. Відповідно – ЧСС становила 128±6,2 в 1хв, ЧД – 34±4,1 в 1хв., а АТ збільшився до показників 166±7,4 мм. рт. ст. (p ≤ 0,05), що становить 138,33% від початкового АТ. Враховуючи значні відхилення в бік підвищення вегетативних показників та значного збільшення часу на виконання прийому в ускладнених умовах тренування,

стало питання в психорегуляторному втручанні. Із психорегуляторних впливів застосовували в основному два методи: «заспокоєння» і «мобілізація». Перший метод ефективно діяв при емоціональному збудженні, другий – навпаки, коли мали місце елементи пригнічення.

Ряд авторів вважає, що спортсмен, який володіє методом психорегуляції, може сам зняти підвищене хвилювання, встановити спокій і впевненість перед проведенням складного борцівського прийому. Опис цих методів приводять ряд дослідників [4 с.25]. Згідно отриманих результатів відмічається значне покращення психорегуляторних впливів на вегетативні показники і швидкість проведення кидків. Так, ЧСС зменшилась до 78+4,2 в 1хв, ЧД – 18+3,5 в 1хв., а АТ до 132+11 мм. рт. ст. ( $p \leq 0,05$ ). Зміни в показниках часу виконання кидка після психорегуляторного втручання та після припинення ускладнених умов тренування подано в табл. 2.

Таблиця 2

**Результати аналізу техніки виконання кидка прогином після психорегуляторних втручань та після припинення ускладнених умов тренування**

Показник часу виконання кидка n-34 чол.	Статистичний показник	Після психорегуляторних втручань	Після припинення Ускладнених умов тренування
Тривалість підготовки до кидка (прогином), с	M+m p	1,94+0,54 ≤ 0,05	1,48+0,63 ≤ 0,05
Тривалість фази самого кидка (прогином) с	M+m p	1,85+0,72 ≤ 0,01	1,22+0,58 ≤ 0,05
Тривалість фази кидка в цілому (прогином) с	M+m p	3,79+0,61 ≤ 0,05	2,70+0,47 ≤ 0,01

По результатам дослідження відмічається значне зменшення часу на проведення кидка прогином, майже на 30 % порівняно з показниками до проведення психорегуляторних впливів і майже на 50 % покращились показники після припинення ускладнених умов тренування. Аналогічні дані отримані при дослідженні часу на проведення кидка через стегно. Це дає змогу стверджувати, що після проведення тренування в ускладнених умовах при поверненні до виконання кидків в звичайних умовах ефективність прийомів значно покращується.

#### ВИСНОВКИ

1. Аналіз проблеми засвідчив, що в літературі недостатньо висвітлені питання контролю технічної підготовки спортсменів поясників з урахуванням дії стресових факторів і значення при цьому психорегуляторних впливів.
2. Ефективність прийомів кидка прогином та через стегно значно підвищується після проведення тренування борця на поясах в ускладнених умовах тренування.
3. Значне скорочення тривалості виконання прийому відбувається після правильного психорегуляторного впливу.
4. Використання психорегуляторних впливів дозволило виявити позитивний вплив на соматичні та вегетативні показники, а також на емоційний стан спортсменів поясників.
5. Використані методи дозволяють рекомендувати їх для цілеспрямованої роботи по підготовці борців на поясах в спортивній і змагальній діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** будуть пов'язані з вивченням та розробкою нових методик для покращення підготовки фізичного і вольового розвитку борців на поясах.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Абдуллаев А.К. Оптимизация физического и психического состояний борцов / А.К. Абдуллаев // Теория і практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. – Донецьк: Вид-во ДНУ. - 2011. - № 3. - С. 168 -176.
2. Арзютов Г.М. Моделирование специальной подготовки у спортивной борьбе на поясах «Алиш» для юнаків 14-17р. / Г.М. Арзютов, Л.Ф. Андропова, Д.Л. Орен та ін. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. – 20 . – Випуск. - С. 160 – 166.
3. Арзютов Г.М. Атакуючі дії боротьби на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд літератури) / Г.М. Арзютов, О.О. Волошин//Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Серія 15. «Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) – К.,: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. -2015. – Випуск 3 (56). – С.35-38.
4. Арутюнян А.А. Изучение психо-физиологической устойчивости у спортсменов в процессе психорегуляторного воздействия : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. биол. наук : спец. 03.00.09 „Физиология человека и животных” / А.А. Арутюнян. — Ереван, 2003. — 27с.
5. Громаков А.Ю., Латышев С.В., Чочарий З.Ю. Анализ соревновательной деятельности и оптимизация системы специальной силовой подготовки квалифицированных борцов вольного стиля//Wychowanie fizyczne i sport/V1 Miedzynarodowy Kongres Naukowy Wspolczesny Sport Olimpijski/ Warszawa, 6-9 swerwca 2002/ -Tom. XLV1. –Suplement Nr 1. – Czese 2. – Czerwice 2002. –P. 125-126.
6. Данько Г. Проблеми управління у навчально-тренувальному процесі борців / Г. Данько // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково – теоретичний журнал. – К.: Вид-во НУФВСУ. – 2011. - №1. – С. 8-12.
7. Коленков А.В. Моделирование специальной физической подготовленности борцов высокой квалификации в заключительном макроцикле на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей: дис. Кандидата наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01 / Коленков Александр Васильевич. — К., 2005. — 209 с.

8. Латышев С.В. Система индивидуальных особенностей борца как основа собственного стиля противоборства /С.В. Латышев// Теория і практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. – Донецьк: Вид-во ДНУ.– 2010. – № 1. – С. 263-271.
9. Латышев С.В. Система индивидуализации поэтапной подготовки в вольной борьбе / С.В. Латышев // Теория і практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. – Донецьк: Вид-во ДНУ. - 2012. № 1.- С. 76 – 84.
10. Радченко Ю.А. Контроль технічної підготовленості борців греко-римського стилю з урахуванням психофізіологічних особливостей: автореферат дис. на здобуття наукового ступеня канд.. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «олімпійський і професійний спорт» /Ю.А.Радченко. – Київ, 2011. – 19с.
11. Nekoogar, Farzad (1996). Traditional Iranian Martial Arts (Varzesh Pahlavani) pahlvani. Com: Menlo Park. Accessed: 2007-02-08
12. CHN News (November 25, 2005). Iran's Neighbours to Revive Iran's Varzesh Pahlevani. Accessed: 2007 – 02-08

**Галашко А.И.**

**Харьковский национальный медицинский университет**

### **ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ, ОТЛИЧАЮЩЕЙСЯ УРОВНЕМ И РЕГУЛЯРНОСТЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

*В данной работе изучены особенности и установлены различия в образе жизни студенческой молодежи в зависимости от наличия или отсутствия регулярных занятий физической культурой и спортом в их повседневной жизни. Подтверждена большая выраженность ряда факторов риска у студентов, не занимающихся физической культурой, что оказывает влияние на здоровье студентов. К их числу относятся нарушения режима питания, употребление алкоголя, снижение уровня работоспособности. Полученные данные трактуются как результат изменения здоровья, иллюстрирующие формирование донологии. Сделан вывод о необходимости сочетания практического и теоретического повышения уровня знаний молодежи о здоровом образе жизни, обязательности высокой двигательной активности.*

**Ключевые слова:** здоровье, образ жизни, молодежь.

**Галашко О.І. Вивчення особливості життя молоді, що відрізняються рівнем та регулярністю фізичних навантажень.** У даній роботі вивчені особливості та встановлено відмінності у способі життя студентської молоді в залежності від наявності або відсутності регулярних занять фізичною культурою і спортом в їх повсякденному житті. Підтверджена велика вираженість ряду факторів ризику у студентів, які не займаються фізичною культурою, що впливає на здоров'я студентів. До їх числа відносяться порушення режиму харчування, вживання алкоголю, зниження рівня працездатності. Отримані дані трактуються як результат зміни здоров'я, що ілюструють формування донології. Зроблено висновок про необхідність поєднання практичного і теоретичного підвищення рівня знань молоді про здоровий спосіб життя, обов'язковості високої рухової активності.

**Ключові слова:** здоров'я, спосіб життя, молодець.

**Galashko A.I. The studies of feature of life are young, that differ in a level and regularity of physical activities.** The peculiarities are studied and the differences in the youth students' lifestyle are stated depending on presence or absence of regular physical training or sports activities in everyday life. It is confirmed that the students who don't take physical training classes are of the high evidence of a number of risk factors which influence their health. Among them are dietary habits disorders, alcohol ingestion, and reduction of a working capability rate. The obtained data are interpreted as the result of health changes that illustrate the prenosological formation. In conclusion, it is necessary to increase the practical and the theoretical basis of the students' knowledge level about healthy lifestyle and obligatory motor activity.

**Key words:** health, lifestyle, the youth

**Введение.** Ухудшение здоровья населения, сокращение удельного веса здоровых людей с параллельным возрастанием численности хронических больных обуславливают необходимость превентивной работы, направленной на охрану, сохранение и укрепление здоровья здоровой (пока еще) части населения [1]. Наиболее доступным и эффективным методом укрепления здоровья является популяризация регулярной физической активности и борьба с гиподинамией. В настоящее время считается, что ухудшение здоровья населения, в том числе и молодежи, является прямым результатом их образа жизни [2]. Исходя из этого, Круцевич Т.Ю. отмечает, что основными приоритетами, направляющими физическое воспитание детей и молодежи, должны быть укрепление здоровья, воспитание активной социальной ориентации на здоровый образ жизни [3]. Ухудшение физического, социального и эмоционального здоровья детей, подростков и молодежи обуславливает необходимость превентивного подхода, важным направлением профилактики в данной ситуации становится привитие навыков здорового образа жизни. Имеющиеся данные подтверждают, что физическая культура и спорт занимают важное место в повседневной жизни, являются фактором, формирующим здоровье [4]. Если физическому воспитанию студенческой молодежи уделяется достаточное внимание, происходят позитивные сдвиги в состоянии здоровья, проявляющиеся сокращением заболеваемости, уменьшением числа учащихся, относящихся к специальной группе занятий физической культурой [5]. Установлено, что особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов важны для внедрения элементов профессионально-прикладной подготовки, которая требуется для современного уровня высшего технического образования [6]. Исходя из изложенного, актуальной задачей, требующей участия специалистов по физической культуре, педагогов, медиков является активная пропаганда здорового образа жизни,