

Панкратов Н.С.
Національний технічний університет України
Київський політехнічний інститут імені Сікорського І.І.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА ЄДИНОБОРСТВ

Анотація В даній роботі розглянуто проблему підвищення фізичних якостей спортсменів силових видів спорту та єдиноборств.

На основі теоретичного аналізу робіт різних авторів та власних досліджень в статті вивчається проблема ефективності застосування спеціальних підготовчих та підведених вправ, які сприяють розвитку специфічних якостей для перелічених в статті видів спорту. В статті здійснено аналіз та застосовано метод узагальнення науково-дослідної та науково-методичної літератури, висвітлено погляди фахівців на основі теорії тренування та побудови процесу підготовки спортсменів, які займаються силовими видами спорту та єдиноборствами.

Ключові слова: спортивне тренування, загальна фізична підготовка, рухові якості, силові види.

Аннотация. Панкратов Н.С. Развитие физических качеств спортсменов силовых видов спорта и единоборств. В данной работе рассмотрены вопросы, связанные с повышением физических качеств спортсменов силовых видов спорта и единоборств.

На основе теоретического анализа работ разных авторов и собственных исследований в статье изучаются вопросы эффективности применения специальных подготовительных упражнений, которые способствуют развитию специфических качеств для перечисленных в статье видов спорта. В статье проводится анализ и применяется метод обобщения научно – исследовательской и научно методической литературы; представляются взгляды специалистов на основы теории тренировки и построения процесса подготовки спортсменов, которые занимаются силовыми видами спорта и единоборствами.

Ключевые слова: спортивная тренировка, общая физическая подготовка, двигательные качества, силовые виды.

Annotation. Pankratov N. S. Development of physical qualities of athletes of power sports and edinoborstv. The physical education has the most important meaning for bringing up youth generation, for strengthening and saving his health as well as for preparing this generation to professional activities and for defending motherland and for increasing workability.

The state requirements for the system of physical education of students are done according to the law of Ukraine "About physical culture and sport" as well as according to the state programm of development of physical culture and sport of Ukraine. The programm requirements highlight state politics at the sphere of physical education at higher educational establishments. All requirements are directed to improving physical education of youth generation. These requirements are supported on the principles of individual and personal approach. The main task of the state programm is to graft certain interest and to create skills to independent lessons of physical culture and sport as well as to obtain knowledge and skills of healthy mode of life. If during learning students do not obtain such knowledge and this skills do not become a habit it means worse fulfillment of the state programm on physical culture. An absence today at a state a great number of youth with a habit of healthy mode of life means an absence of pedagogical education. Our task is to realize independent lessons and participation at healthy and sport measures with the help of healthy education as well as physical preparing and sport training.

Learning students becomes more and more complicated because of many reasons. For reaching positive results at learning students have to work up more and more volumes of information; there are new educational technologies which require more active participation of students at learning process; it appears a necessity of obtaining new knowledge and skills. At other words we observe increasing intensity of learning process at all spheres of educational activities; this increasing requires from students more and more mental efforts and expands of their health.

At the same time there is indifferent relation of large part of students both to their health and to the content of a discipline "Physical education" which is the obligatory for teaching at higher educational establishments. Students do not have a desire to study physical education and physical self – improving. From the school ages large part of students do not have a demand to watch for our health.

Key words: sport training, overall physical preparing, moving qualities, power kinds of sport.

Актуальність. Фізичне виховання має найважливіше значення для формування молодого покоління, для зміцнення та збереження його здоров'я, підготовки його до професійної діяльності, захисту Батьківщини та підвищення його працездатності.

Державні вимоги до системи фізичного виховання студентів розроблені у відповідності до Закону України « Про фізичну культуру і спорт», згідно державної програми розвитку фізкультури і спорту України. Вимоги у програмах висвітлюють державну політику в області фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Всі вимоги направлені на удосконалення фізичного виховання молодого покоління. Вони спираються на принципи індивідуального та особистісного підходу. Основне завдання Державної програми – прищепити необхідний інтерес та виробити навички до самостійних занять фізичною культурою та спортом, а також отримати знання та вміння до здорового способу життя. Якщо за період навчання студенти не отримали такі знання і ці вміння не увійшли у звичку, це означає погане виконання державної програми з фізичного виховання. Відсутність сьогодні у державі великої кількості молоді із звичкою до

здорового способу життя свідчить про відсутність педагогічного виховання. Наше завдання полягає в тому, щоб реалізувати через фізкультурну освіту, фізичну підготовку, спортивне тренування, самостійні заняття та участь у масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах [3.4.8]

З кожним роком навчання студентів у вищих навчальних закладах ускладнюються з багатьох причин. Для досягнення позитивних результатів у навчання студентів необхідно обробляти все більші і більші обсяги інформації, з кожним днем з являються новітні освітні технології, які потребують більш активної участі студентів у процесі навчання, виникає необхідність придбання нових знань і умінь. Тобто ми спостерігаємо підвищення інтенсивності процесу навчання у всіх сферах освітньої діяльності, яке вимагає від студентів все більших і більших розумових зусиль та витрат свого здоров'я.

В той же час не викликає сумніву байдуже ставлення більшості студентів як до свого особистого здоров'я, так і до змісту предмету фізичне виховання, який є обов'язковим для викладання у вищій школі. У студентів відсутнє бажання займатись фізичним вихованням та фізичним самовдосконаленням. У більшості студентів зі шкільних років не сформована потреба турбуватися про своє здоров'я [1.2.5]

Організація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах передбачає широкий спектр різноманітних засобів фізичного виховання студентської молоді. На підставі наукових досліджень можна зробити висновок, що найбільш популярні серед студентів силові види спорту та єдиноборства.

Заняття силовими видами спорту та єдиноборствами сприяють виявленню максимальних зусиль спортсмена за рахунок розвиненої м'язової маси та побудови красивої статури тіла, оволодінню різноманітними атакуючими прийомами і захисними діями у боротьбі та боксі, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я [7.9]

Важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, культуризм (бодібілдинг), бокс, греко-римська, вільна боротьба, боротьба дзюдо – це перелік видів спорту, які запропоновано для вивчення майбутніми викладачами, тренерами, фахівцями з фізичного виховання і спорту.

Мета роботи – виявити вагомість фізичних якостей спортсменів силових видів спорту та єдиноборств.

Завдання дослідження – розглянути характерні особливості фізичних якостей силових видів спорту та єдиноборств.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів. Педагогічні спостереження, метод статистики. Інформаційну основу досліджень склали дані методичних розробок, підручників та навчальних посібників з теорії і методики спортивного тренування.

Результати дослідження. *Загальна і спеціальна фізична підготовка* Одна з найважливіших складових спортивного тренування спортсменів силових видів спорту та єдиноборств фізична підготовка, яка спрямована на розвинення рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційної здібності. Фізичну підготовку спортсменів силових видів спорту та єдиноборств поділяють на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток спортсменів і створює умови для найефективнішого прояву спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту. Набутий функціональний потенціал у процесі загальної фізичної підготовки - неодмінна передумова для успішного вдосконалення у спорті. Високі показники загальної фізичної підготовки являють собою основу для розвинення спеціальних фізичних якостей та сприяння перенесенню тренувального ефекту із загальних на спеціальні та змагальні вправи.

Засобами загальної фізичної підготовки є різноманітні фізичні вправи та заняття різними видами спорту. При цьому дії спортсмена, спрямовані на виконання таких вправ, мають відповідати координаційній структурі, характеру виконання, кінематиці та динаміці основної фізичної вправи.

Спеціальна фізична підготовка спортсменів силових видів спорту та єдиноборств спрямована на розвинення рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою конкретного виду спорту та особливостями змагальної діяльності. Із застосуванням спеціальної фізичної підготовки переважному впливу мають піддаватися ті м'язові групи та їх антагоністи, на які припадає основне навантаження під час змагальної діяльності.

Засобами спеціальної фізичної підготовки спортсменів силових видів спорту є різноманітні вправи з обтяженнями, які за характером прояву м'язових зусиль і структурою руху подібні до змагальних. Для єдиноборців, окрім фізичних вправ, застосовують спеціальні вправи, які найбільш ефективно розвивають окремі групи м'язів для виконання основних змагальних дій ударів, входження у ближній бій та вихід з нього, захисні дії у боксі; захвати, кидки, боротьба в стійці та партері - у боротьбі.

Загальна та спеціальна фізична підготовка пов'язані між собою і залежать одна від одної, їх співвідношення змінюється в процесі багаторічної підготовки з підвищенням кваліфікації спортсменів, де частина загальних вправ зменшується, а спеціальних вправ - збільшується.

Види силових якостей. Сила - це здатність спортсмена долати зовнішній опір або протидіяти опорі завдяки напруженню м'язів. Сила може бути зовнішньою внаслідок відповідних дій спортсмена на опір вазі штанги, партнера тощо, та внутрішньою, зумовленою скороченням м'язів тіла, що виявляється у діях нервово-м'язової системи. Виділяють такі основні види силових якостей - *максимальну силу, швидкісну силу, вибухову силу та силу витривалість.*

Під максимальною силою розуміють найвищі можливості, які спортсмен здатний проявити за максимального довільного скорочення м'язів. Рівень максимальної сили визначається величиною зовнішніх опорів, які спортсмен переборює або нейтралізує за умови повної довільної мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи. Максимальна сила багато в чому визначає спортивний результат у важкій атлетичі, пауерліфтингу та боротьбі.

Швидкісна сила - це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально стислий термін. Швидкісну силу слід диференціювати залежно від

величини її прояву в рухових діях, що вимагають швидкісно-силових можливостей спортсмена. Швидкісна сила впливає на спортивні результати з виконання ривка у важкій атлетичі, гирьовому спорті, боротьбі та боксі під час виконання атакуючих дій та ударів.

Різновид швидкісної сили, що виявляється за умови досить великих опорів, визначають як вибухову силу. Вона потрібна спортсменам силових видів спорту для виконання фази підриву в ривку та піднімання на груди в поштовху (важка атлетика), а також для виконання кидків у боротьбі та стартової сили для виконання ударів у боксі.

Силова витривалість - здатність організму людини довгий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силовій витривалості виявляється в здатності спортсмена переборювати втому, виконувати велику кількість повторних рухів, або тривалий час прикладати зусилля в умовах протидії зовнішньому опору. Велике значення силова витривалість має у гирьовому спорті, боротьбі та боксі.

Усі наведені види силових якостей у силових видах спорту та єдиноборствах виявляються не ізольовано, а в складній взаємодії, яка визначається специфікою спорту і кожної його дисципліни, техніко-тактичним арсеналом спортсмена, рівнем розвитку його рухових якостей.

Швидкісні якості спортсменів, які займаються важкою атлетикою та гирьовим спортом, виявляються під час виконання окремих фаз змагальних і спеціально-підготовчих вправ - тяги, підриву, присіду, виштовхування ваги тощо. Швидкість в єдиноборствах виявляється в різноманітних поєднаннях та в сукупності з іншими руховими якостями і технічними навичками забезпечує комплексні прояви швидкісних здатностей у складних рухових актах, характерних для тренувальної та змагальної діяльності.

Це виконання атакуючих дій та ударів у боксі; підсічки та кидки в боротьбі. Швидкісні якості розглядаються як комплекс функціональних якостей організму, здатних забезпечувати виконання рухових дій за мінімально можливий час. Розрізняють такі елементарні форми прояву швидкісних здатностей: латентний час простих і складних рухових реакцій, швидкість виконання окремого руху та його частість. У сукупності з іншими руховими якостями вони виглядають як комплексні форми. Найбільшого ефекту в розвитку швидкісних якостей досягають у віці 8-16 років.

Витривалість атлетів. Витривалість - це здатність спортсменів виконувати певну роботу протягом тривалого часу, переборюючи втому. Розрізняють два види витривалості - *загальну* та *спеціальну*.

Загальна витривалість виявляється у здатності спортсмена витримувати фізичні навантаження середньої чи малої інтенсивності протягом тривалого часу. Спортсмени силових видів спорту та єдиноборств приділяють більше часу розвитку загальної витривалості в підготовчому періоді. Загальна витривалість залежить здебільшого від функціональних можливостей вегетативної нервової системи організму. Найпростішим засобом вимірювання показника загальної витривалості може служити тест Купера.

Спеціальна витривалість - це здатність ефективно виконувати роботу і переборювати втому в умовах, детермінованих вимогами змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Це дуже складна багатокomпонентна якість; її структура у кожному конкретному випадку визначається специфікою виду спорту та його окремої дисципліни. Спеціальна витривалість може бути фізичною, коли вона пов'язана з виконанням силових вправ, прийомів, ударів, або розумовою, емоційною, сенсорною тощо.

Принциповою відмінністю спеціальної витривалості від загальної є якісне неодноразове виконання стандартної вправи. Спеціальна витривалість залежить від розвитку аеробних можливостей організму. У зв'язку з цим для її виконання використовують будь-які вправи, що залучають до роботи великі групи м'язів і дозволяють виконувати їх з граничною та майже граничною інтенсивністю.

Витривалість атлетів головна фізична якість спортсменів, які займаються гирьовим спортом, боксом та боротьбою. Для досягнення високих показників витривалості у тренувальному процесі спортсмени силових видів спорту та єдиноборств мають враховувати можливості системи, становлять зміст тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються у тому чи іншому виді спорту, або його конкретній дисципліні.

Гнучкість - це фізична якість, що зумовлює морфофункціональні властивості опорно-рухового апарата, які визначають максимальну амплітуду рухових дій спортсмена в різних суглобах усього тіла. Тому гнучкість - це показник рухливості суглобів і від рівня її розвинення залежить ефективність прояву інших фізичних якостей - сили, швидкості, спритності тощо. У силових видах спорту та єдиноборствах ставляться специфічні вимоги до гнучкості, що зумовлено біодинамічною структурою виконання змагальних вправ, прийомів, елементів техніки. Спортсмени, які розвивають граничні силові можливості, повинні мати добру рухливість хребта, плечових, ліктьових, кульшових, колінних та гомілковостопних суглобів. Змагальна діяльність у спортивних єдиноборствах висуває підвищені вимоги до амплітуди та обсягу рухів у всіх суглобах, а також до рівня еластичності м'язів і зв'язок.

Розрізняють активну та пасивну гнучкість. Активна гнучкість - здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідний суглоб. Пасивна гнучкість - здатність досягнути найвищої рухомості суглобів під дією зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості. Активна гнучкість реалізується під час виконання різноманітних фізичних вправ і тому на практиці її значущість вища, ніж пасивної гнучкості, яка є відображенням величини резерву для розвинення активної гнучкості. Гнучкість обох видів досить специфічна для кожного суглоба і залежить від його побудови та рухливості, сили й еластичності м'язів, зв'язок та сухожилків, а також ефективності нервової регуляції м'язового напруження. Рухи в суглобах визначаються переважно формою суглобних поверхонь. Розрізняють суглоби за формою - кулясті, еліпсоподібні, циліндричні тощо. Оскільки рухи в суглобах відбуваються навколо однієї, двох або багатьох осей, їх поділяють на одноосьові, двоосьові та багатоосьові. До багатоосьових суглобів належать кулясті та плоскі; до двоосьових - еліпсоподібні, сідлоподібні та виросткові; до одноосьових - циліндричний та блокоподібний. Найбільшою рухливістю

95

відзначаються кулясті та плоскі суглоби, найменшою - сідлоподібні та блокоподібні, середньою - еліпсоподібні і циліндричні суглоби.

Рівень гнучкості залежить від віку та статі спортсмена. Найкращі показники гнучкості досягають у віці 8-15 років. Гнучкість жінок значно вища, ніж чоловіків, вона змінюється протягом дня - найменша вранці після сну, а найбільша - вдень.

Координаційна здатність. Координаційна здатність ґрунтується на проявах рухових реакцій і просторовочасових характеристик рухів тіла - основи діяльності спортсмена в несподіваних і швидкозмінних ситуаціях. Координаційна здатність спортсмена силових видів спорту та єдино-борств вирізняється різноманітністю і специфічна для кожного виду спорту. Однак її можна диференціювати за особливостями прояву, критеріями оцінювання та чинниками, що їх зумовлюють; це такі її види:

оцінювання і регулювання динамічних та просторово-часових параметрів рухів; зберігання сталості пози чи рівноваги; відчуття ритму; довільне розслаблення м'язів; координуваність рухів.

У тренувальній та змагальній діяльності всі наведені види виявляються не в чистому вигляді, а в складній взаємодії. У деяких ситуаціях окрема координаційна здатність відіграє провідну роль, інші - допоміжну, при цьому можлива миттєва зміна ролі у зв'язку із зовнішніми умовами, що змінюються. Так, спортсменам силових видів спорту (важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту) необхідно мати такі координаційні здібності: здатність зберігати рівновагу, довільно розслаблювати м'язи та координувати рухи. У культуризмі важливо володіти відчуттям ритму, довільно розслаблювати м'язи та координувати рухи.

Координаційна здатність у спортивних єдиноборствах виявляється в чіткому, точному, ефективному виконанні складного за координацією прийому чи комбінації в умовах змагального поєдинку, тобто за наявності відволікаючих чинників. Тому єдиноборці повинні уміти оцінювати та регулювати динамічні й просторово-часові параметри рухів, довільно розслаблювати м'язи та координувати рухи.

ВИСНОВКИ. Характерною рисою спортивної діяльності спортсменів силових видів спорту та єдиноборств є застосування широкого кола фізичних вправ з різним характером біомеханічної структури і механізмів, що в остаточному підсумку ставить високі вимоги до рівня розвитку фізичних якостей спортсменів силових видів спорту та єдиноборств.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ігуменів В.М. «Спортивна боротьба: підручник для студентів та учнів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів» / В.М. Ігуменів, Б.А. Підливав. - Москва: Просвещение, 1993 год.
2. Мунтян В.С. Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсменов: Дисс. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорта. / Харьков. гос. акад. физ. культуры. - Х.:, 2006. - 195 с.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. - М.: ВЛАДОС, 1998. - Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психол. исследование с элементами математической статистики. - 632 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимп. литература, 1997. - 583 с.
5. Сичов С.О. Основи силових видів спорту та єдиноборств: Навч. посіб./ С.О. Сичов, Ю.А. Попадюха. - К.: НТУУ «КПІ», 2007.-156с.
6. Platonov V The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications. - K.: Olympus. Literature, 2004. - 808 p.
7. Romanenko M. Boxing: Proc. for physical institutions. culture. - K.: Vishcha wk, 1995. - 320.
8. Sport metrology: Proc. for physical institutions. Culture / V. Zatsiorsky, V. Utkin, M A year, etc.; Ed. V Zatsiorsky. - M.: FIS, 1992. - 256 p.
9. Filin V., Semenov V, V. Alabin. Modern research methods in sport: Textbook. allowance. - Kharkov: Basis, 1994. - 130 p.