

УДК 796.81-053.6:796.015.52

Коломієць А.С., Міщенко О.В., Лазоренко С.А.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ

Підготовка спортсмена-борця – багатофакторна система яка охоплює різнобічні аспекти тренувального процесу. Вона складається з багатьох чинників, від яких залежить спортивний результат у спортивній боротьбі: техніко-тактичної підготовки, фізичного вишколу, психо-емоційної стабільності, раціонально організованого тренувального процесу, спеціальної дієти, корекції ваги тощо. Більшість провідних вітчизняних фахівців у підготовці висококваліфікованих атлетів, розробляють план підготовки до змагань, враховують техніко-тактичний вишкіл, створюють спеціальний тренувальний режим для підлеглих, організують контроль та раціональну дієту, ігноруючи актуальність розвитку фізичних якостей, що унеможливає адекватне засвоєння техніко-тактичних акцій, вкрай необхідних для одержання перемоги на борцівському килимі.

Тому у даній статті, на основі аналізу сучасних наукових досліджень та науково-методичної літератури ми виокремили чинники, які дозволяють оптимізувати процес фізичної підготовки спортсменів кадетського віку та допоможуть їм у досягненні високих власних і спортивних результатів.

Ключові слова: спортивна боротьба, фізичні якості, фізична підготовка, кадетський вік.

Постановка проблеми. Сучасна боротьба – динамічний і видовищний вид спорту, що культивується на всіх континентах земної кулі. В останні роки для неї характерні ряд тенденцій: збільшилася інтенсивність рухових дій на килимі, підвищилася її контактність, виросла швидкість виконання техніко-тактичних прийомів. Отже, до підготовки борців стали пред'являтися нові вимоги, які необхідно враховувати при плануванні програми підвищення їх майстерності. Високий рівень сучасного спорту вимагає високих вимог до функціональної і фізичної підготовленості, а знання цих основ допоможе не тільки тренеру, але і самому борцю в досягненні високих спортивних результатів.

Головна мета фізичної підготовки на секційних заняттях з боротьби – вдосконалення тих якостей, які потрібні їм для успішного проведення змагальних поєдинків. Отже, засобами виховання спеціальних якостей борця треба вважати вправи, що сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні тих елементів боротьби, які треба опанувати на етапі спеціалізованої базової підготовки. Здебільшого це – окремі елементи техніки або цілі прийоми, які борець виконує самостійно (імітуючи боротьбу) або з партнером, навчальні та змагальні сутички різної спрямованості; рухливі ігри з елементами боротьби тощо [1; 4].

Підвищуючи рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки дітей на тренуваннях та під час змагань у секції боротьби, слід пам'ятати, що людський організм – єдине ціле, і всі властиві йому фізичні якості взаємно пов'язані, де розвиток однієї позитивно впливає на вдосконалення інших. Рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає техніко-тактичну підготовленість борця, стиль і характер перебігу борцівського поєдинку [2].

Особливо слід відзначити, що в залежності від швидкісної та силової підготовленості знаходиться і технічний стан спортсменів [3]. В умовах спортивного єдиноборства ефективність багатьох технічних прийомів залежить не тільки від уміння, але й від швидкості їхнього виконання, тому результат борцівського поєдинку багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісних і силових та швидкісно-силових здібностей [5].

Тренування є найважливішою частиною спортивної підготовки. Тільки в ній здійснюється формування спеціальних фізичних знань, навичок і умінь, виховання фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей організму борця, виховання необхідних якостей особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розгляду питань проблематики психології у спорті присвятили свої пошуки на зламі століть, велика кількість вітчизняних та закордонних науковців. Мотивацію молодих людей до занять спортом досліджував у кінці минулого століття Б. Дж. Кретті та О. Є. Тарас. Практичну сторону підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень вивчав професор Г. Д. Горбунов. Хвилюванню, як психічному стану та фізіологічним і психічним ознакам його виникнення приділив увагу власних наукових пошуків О. Кондаш. Шляхи подолання несприятливих станів у спорті описали Е. М. Хекалов та В. В. Клименко. Психомоторний розвиток спортсменів описали у своїх наукових роботах В. П. Озеров та Є. Н. Сурков. Не залишилась поза увагою і тема підготовки психологів у спорті. Зміст і структуру професійної діяльності фахівця з психології у спорті описали

В. Й. Бочелюк та О. А. Черепехіна. Зміст загальної фізичної підготовки однокорців у своїх наукових роботах розкрили В. Ф. Бойко та Г. В. Данько. Є інші публікації загального змісту про фізичний вишкіл у спортивній боротьбі. На теперішній час, міжнародна федерація (Об'єднаний світ боротьби), проводить чемпіонати світу і континентальні першості серед кадетів з греко-римської, вільної та жіночої кадетської боротьби. Наша країна також є постійною учасницею зазначених змагань. Але організаційно-методичне забезпечення фізичної підготовки вітчизняних атлетів кадетського віку, вимагає термінового перегляду, і адаптації до сучасного регламенту проведення борцівських поєдинків. Тому для оптимізації процесу фізичної підготовки юних спортсменів, у даній статті ми пропонуємо результати дослідження, які підтверджують ефективність педагогічної методики, спрямованої на розвиток фізичних якостей кадетів-однокорців.

Мета дослідження – визначити шляхи удосконалення фізичних здібностей юних борців у тренувальному процесі.

Результати дослідження. Для досягнення мети були визначені наступні завдання:

- 1) Проаналізувати науково-методичну літературу щодо оптимізації тренувального процесу, юних спортсменів віком 15–17 років;
- 2) визначити шляхи покращення фізичної підготовленості борців вільного стилю молодшого кадетського віку;
- 3) експериментально перевірити значущість запропонованої методики розвитку фізичних здібностей юних спортсменів у тренувальному процесі.

У дослідженні брали участь 10 борців вільного стилю віком від 15 до 17 років, які тренуються у СК "Олімпієць-1" (м. Суми). В групі було 4 спортсмена I-го розряду, та 6 – II-го розряду. Усі борці були підібрані відносно вагової категорії. Дослідження проводилися у три етапи. На першому (вересень–жовтень 2016 року) досліджувалися вихідні показники рівня розвитку фізичних здібностей спортсменів, підбирався контингент досліджуваних, корегувалася методика проведення дослідження.

На другому (жовтень 2016 року – квітень 2017 року) – відбувся формуючий експеримент. Розроблена методика педагогічного дослідження передбачала етапи експерименту, його зміст і порядок, спрямовані на реалізацію поставленої мети – розвитку фізичних здібностей борців. Всі дослідження проводилися в умовах тренувального процесу на етапах передзмагальної підготовки і виконувалися як відкритий експеримент. Третій етап (травень 2017 року) був присвячений аналізу результатів дослідження та формуванню висновків.

Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах навчально-тренувального процесу спортсменів і базувався на календарі спортивних змагань. Розроблена методика педагогічного експерименту передбачала реалізацію поставленої мети – розвиток фізичних здібностей борців вільного стилю віком 15–17 років. Впроваджуючи комплекс вправ у тренувальний процес борців, очікувалося досягти максимально гармонійного розвитку всіх фізичних якостей для подальшої вдалої тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Орієнтовний тренувальний мікроцикл кожного дня складався з розвитку певної якості, або комбінування між ними, і мав свою специфіку та навантаження (табл. 1).

Таблиця 1

Мікроцикл удосконалення фізичних якостей юних борців певної спрямованості та навантаження

День тижня	Спрямованість заняття	Навантаження
Понеділок	Переважно розвиток швидкості і сили	Середнє
Вівторок	Розвиток швидкості і спритності	Середнє
Середа	Колове тренування	Високе
Четвер	Розвиток спритності і сили	Середнє
П'ятниця	Розвиток витривалості	Максимальне
Субота	Масаж і відвідування лазні	Низьке
Неділя	Активний відпочинок	Дуже низьке

Кожного понеділка спортсмени виконували наступний план тренування:

- 1) розминка з різними елементами легкої атлетики, вправи з прискореннями;
- 2) виконання комплексу вправ: згинання-розгинання рук в упорі лежачи з хлопками, дістання кінчиками пальців рук пальців ніг, вистрибування вгору – і всі вправи по 15 разів. І так по 5–10 підходів, між підходами 1–2 хв. відпочинку;
- 3) удосконалення техніко-тактичної майстерності протягом 40 хв. (4 періоди по 10 хв.) в стійці, переважно кидки партнера прийомом з великою амплітудою (так звані кидки за верх тулуба).
- 4) загальна фізична підготовка: 10 підйомів на канат на швидкість, згинання-розгинання рук в упорі лежачи з хлопками перед собою 3–5 підходів, дістання кінчиками пальців рук пальців ніг 3–5 підходів, стрибки на правій, лівій та з двох ніг для вдосконалення вибухової швидкості.

Кожного вівторка виконувалося таке навантаження:

- 1) розминка, з різними елементами легкої атлетики, вправи з прискореннями;

2) виконання комплексу вправ: "квачик" – 3 періоди по 2 хв., пробігання через гімнастичний обруч, який котить тренер, максимальна кількість разів;

3) удосконалення техніко-тактичної майстерності в партері (4 періоди по 10 хв.).

4) загальна фізична підготовка: кидки партнера максимальну кількість разів (30 с по 5 підходів), 20 канатів по 3 підходи на швидкість.

Кожної середи виконувалися такі завдання:

1) розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з вільної боротьби;

2) боротьба в стійці на 50% сили;

3) фізична підготовка методом колового тренування (3–4 кола);

4) розтягування після навантаження (стретчинг).

По четвергам завдання полягало в наступному:

1) розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з вільної боротьби;

5) виконання комплексу вправ: "квачик" 3 періоди по 2 хв., пробігання через гімнастичний обруч, який котить тренер, максимальну кількість разів;

2) удосконалення техніко-тактичної майстерності з використанням прийомів, спрямованих на атаку нижніх кінцівок суперника у стійці (4 періоди по 10 хв.);

3) загальна фізична підготовка: кидки партнера максимальну кількість разів (30 с по 5 підходів); жим штанги лежачи – 5 підходів.

Кожної п'ятниці виконувалось наступне завдання:

1) розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з вільної боротьби;

2) тренувальні сутички між борцями, яка складалася з 3 періодів по 2 хв. 30 с. Кожен спортсмен повинен пройти 2–3 сутички.

3) спеціальна фізична підготовка: виконання забігань та переходів на борцівському мості. Виконується з вихідного положення борцівський міст, руки перед собою з'єднані в захваті. Борець виконує 10 забігань вправо, потім 10 вліво та 10 переходів, 3–5 підходів.

По суботам спортсменам надавався відпочинок, відвідування парної лазні та відновлювальний масаж. Навантаження низьке. У неділю – обов'язково активний відпочинок.

При вдосконаленні кожної фізичної якості дотримувалися методичних порад, наведених нижче, та кожного дня виконувалися вправи зі своєю специфікою. Кожного понеділка та вівторка рекомендувалися вправи для розвитку швидкості та сили:

1. Силу слід розвивати регулярно і поступово. Ефективність вправ досягається щоденним їх виконанням. Вправи для розвитку сили треба включати не тільки до підготовчої та основної частин тренувань, а й до комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики;

2. Запорука успіху – багаторазове виконання кожної силової вправи. Чим легша вправа, тим більше слід її повторювати. Періодично треба виконувати вправи до відчуття втоми. Після невеликого перепочинку (3–5 хв.) їх можна виконувати знову. Формуючи комплекси вправ, їх добирають так, щоб вправи, з більш ніж середнім напруженням, чергувалися з легшими. Слід уникати тривалого повторення вправ для однієї групи м'язів;

3. Комплекси силових вправ треба складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м'язових груп учнів;

4. Силкові вправи застосовують здебільшого у другій половині основної частини уроку (після виконання прийомів боротьби). Отже, дозування їх має залежати від попереднього навантаження, складності самих вправ та індивідуальних можливостей учнів.

Для розвитку сили використовувалися:

1. Вправи з обтяженням з використанням гантелей, штанги, мішків з піском, набивних м'ячів, а також вагою партнера.

2. Вправи з опором: а) з активним опором партнера; б) з доланням опору спортивного спорядження (еспандери, гума).

3. Вправи у переміщеннях без додаткового або з додатковим обтяженням: підтягування, лазіння по канату, стрибки з різних вихідних положень тощо.

Для розвитку швидкості рекомендуються такі вправи як: 10 підтягувань на перекладині на швидкість (тренованим борцям це вдається зробити за 11–15 с, залежно від вагових категорій); 10 віджимань від підлоги в упорі лежачи на швидкість (треновані борці витрачають на це 6,5–8 с, залежно від вагових категорій); 10 підйомів штанги (маса якої складає 80% маси тіла спортсмена) на швидкість (треновані борці виконують цю вправу за 10,5–15 с, залежно від вагових категорій); 10 кидків партнера зі стійки на швидкість (треновані борці роблять це за 16–32 с, залежно від вагових категорій); 10 разів сісти з положення лежачи на швидкість (тренованим борцям це вдається зробити за 9,4–15 с, залежно від вагових категорій). Згадані вправи можуть використовуватися як контрольні нормативи фізичної підготовки борців стосовно розвитку їх швидкості.

Гнучкості приділялася увага кожного дня, де рекомендувалися, зокрема, такі вправи: колові рухи тазом при фіксованих плечах (руки в різних положеннях); колові рухи тулубом (голова між піднятими вгору руками); розтягування в положенні випадку або шпагату (паралельний, поперечний); прогин у положенні лежачи на грудях, захопивши руками однойменні ступні ("жабка"), а потім – перевороти вліво

і вправо кілька разів підряд; прогинання, стоячи на крок від стіни (спиною до неї), опираючись руками в стіну і переставляючи їх до підлоги та в зворотному напрямку; схрещення ніг вправо-вліво поштовхом з положення партеру; стоячи на колінах, нахилитися назад до торкання головою килима (прогнутися в попереку); стоячи на колінах, переكات уперед з переворотом через груди в положенні мосту; те саме з положення стоячи; заведення ступні за голову за допомогою рук (поперемінно правої та лівої ніг); згинання і розгинання рук, стоячи в положенні гімнастичного мосту.

Спритність вдосконалювалась по вівторкам та четвергам, де по ступені поглиблення спортивної спеціалізації вводилися чинники різноманітності при виконанні звичних дій з тим, щоб забезпечити зростання вимоги до координації рухів.

Кожної п'ятниці вдосконалювалась витривалість (обсяг аеробної роботи). Для розвитку спеціальної витривалості основними вправами були спеціально-підготовчі, максимально наближені до змагань, по структурі і особливостям дії на функціональній системі організму, а також поєднання вправ різної тривалості при виконанні програми окремого заняття. Наприклад, при розвитку спеціальної витривалості борців використовувались імітаційні вправи з партнером, різні кидки манекена, багаторазове проведення частин сутички з одним або декількома партнерами, тренувальні сутички характеру змагання, де перевищувався час, обмежений правилами змагань тощо.

Комплексно-колова форма тренування містила в собі висококоординаційні вправи для вдосконалення спеціальних навичок і фізичних якостей. У таких випадках вправи з великим навантаженням чергувалися із вправами, у яких навантаження було незначне. У ході дослідження групі спортсменів було запропоновано наступний вид колового тренування:

1. Лазіння по канату довжиною 5 метрів без допомоги ніг (20 с);
2. Забігання у вихідному положенні "борцівський міст" (20 с);
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (20 с);
4. Стрибки вгору з вихідного положення "напівприсід" максимально вгору (20 с);
5. Кидки партнера (20 с);
6. Ходьба у напівприсяді (20 с);
7. Стрибки на скакалці (20 с);
8. Лазіння по канату довжиною 6 метрів без допомоги ніг (20 с).

Вправи розподілялися таким чином, щоб забезпечити чергування навантаження переважно для м'язів ніг, рук, спини, живота, загального впливу. За командою тренера (за свистком) спортсмени переходили послідовно з однієї станції на іншу, поки не проходили повне "коло". Спортсменам надавався час на виконання вправ на станціях по 20 с, на перехід з однієї станції на іншу 3–5 с. Відпочинок між колами – 10 хвилин. Більше 6–8 станцій не пропонувалося.

Ефективність розробленої педагогічної методики оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості спортсменів на початку та закінченні 2016–2017 навчального року, де отримані дані указали на якісні зрушення процесу фізичного вишколу (табл. 2).

Таблиця 2

Зміна показників фізичної підготовленості юних борців протягом експерименту (n=10)

№ з/п	Фізичні якості	До експерименту	Після експерименту	η , %
1.	Жим штанги лежачи (80% власної ваги спортсмена, η)	3,9±1,94	7,1±2,59	82,1
2.	Лазіння по канату 6 м (с)	6,4±1,39	5,5±2,4	14,1
3.	Нахил вперед (см)	12,7±3,24	13,5±3,24	6,3
4.	Кидки партнера (η /30 с)	11,2±0,97	13,1±1,29	16,9
5.	Забігання на борцівському мосту (10–10–10) (хв)	1,24±0,4	1,17±0,08	5,6

Виходячи з вище зазначеного, цілеспрямована фізична підготовка борця проходить протягом цілого року. Засоби розвитку фізичних якостей розподіляються по-різному, в залежності від періодів і етапів тренування. Загально-розвиваючі вправи переважають у перехідному і у підготовчому періодах тренування. В основному періоді з часом наближення дати змагань їх використання зменшується, а кількість спеціальних і основних вправ збільшується. У той же час потрібно мати на увазі, що повне виключення загально-розвиваючих вправ на етапі безпосередньої підготовки до змагань веде до зниження рівня фізичної підготовленості борців і негативно впливає на їх спортивний результат [5].

Отже, юним борцям необхідно постійно намагатися розвивати усі фізичні якості, підвищувати функціональні можливості організму, приділяти у процесі тренування особливу увагу тому, що недостатньо розвинене. Удосконалення фізичних можливостей повинно здійснюватися у чітко визначеній спрямованості та обсязі [3].

Висновки. 1. Для досягнення високих стабільних результатів у боротьбі необхідно бути фізично розвиненим спортсменом, де важко виділити певну фізичну якість як основну. Будь-яка з них може виявитися вирішальною, адже необхідність проявити ті чи інші якості визначається не лише умовами

ведення сутички, технічної і тактичної підготовленості борця, але й у значній мірі діями дуже різних за своїми індивідуальними особливостями суперників.

2. Для успіху у поєдинках з вільної боротьби необхідно розвивати фізичні можливості м'язів тих частин тіла, які беруть найбільш активну участь у рухових діях, та постійно намагатися розвивати всі фізичні якості, підвищувати функціональні можливості організму, приділяти у процесі тренування особливу увагу тому, що недостатньо розвинене. Удосконалення фізичних можливостей повинно здійснюватися у чітко визначеній спрямованості та обсязі.

3. Цілеспрямована фізична підготовка борця проходить протягом цілого року, де її направленість залежить від періодів і етапів тренування. Кожен день тижневого мікроциклу повинен мати свою основну спрямованість у вирішенні завдань фізичної підготовки.

4. Всі якості спортсмена взаємопов'язані між собою – вдосконалення одних сприяє покращенню інших.

5. Запропонований метод колового тренування ефективний у використанні для розвитку рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу, суворої регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження, при цьому розвиток фізичних якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням спеціальних вправ з арсеналу вільної боротьби.

6. Результати експерименту підтверджують ефективність використання запропонованого комплексу вправ у тренувальній практиці юних атлетів 15–17 років.

Вважаємо, що при продовженні експерименту відбудуться позитивні зміни у підготовленості юних борців, що надалі може істотно вплинути на спортивний результат і ефективність спортивної підготовки у цілому.

Використані джерела

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
2. Малинский И. Функциональная подготовленность борцов: Методические рекомендации / И. Малинский. – К.: Науковий світ, 2001. – 43 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Силова підготовка спортсменів: [методичні рекомендації] / Укладач Т. В. Палагнюк Т. В. – Чернівці: Рута, 2005. – 24 с.
5. Шандригось В. Швидкісно-силова підготовка борців греко-римського стилю / В. Шандригось, В. Кобилянський. – Тернопіль: ТДПУ, 2004. – 40 с.

Kolomiets A., Mishchenko O. Lazorenko S.

IMPROVEMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF FIGHTERS OF FREE STYLE OF CADET AGE

The training of an athlete-wrestler is a multi-factor system that covers the various aspects of the training process. It consists of many factors, which determine the sporting result in a wrestling: technical and tactical training, physical training, psycho-emotional stability, rationally organized training process, special diet, weight correction, etc. Most of the leading domestic specialists in the training of highly skilled athletes develop a plan for preparation for competitions, take into account technical and tactical training, create a special training regime for subordinates, organize control and rational diet, ignoring the urgency of physical qualities development. It disables the adequate assimilation of technical and tactical actions, which are extreme, needed to win, come out on top.

Therefore, in this article, on the basis of the analysis of modern scientific research and methodological literature, we have highlighted the factors that allow to optimize the process of physical training of cadet age athletes and help them achieve high personal and sports results. Sport of highest achievements – multiple-factor system of training of high quality athletes who represent ours the countries at representative competitions of various level: at the Olympic Games, the World Cups and continental superiority, on the international tournaments and so forth. Such athletes are a part of national teams of Ukraine, in the national teams of sports and sports societies, number of the strongest the moment of different regions of our country. The leading trainers who carry honorary titles "The honored trainer of Ukraine" are engaged in their preparation and are leading experts of the highest category from the sports. But unfortunately, most of experts in training of highly skilled athletes, place the main emphasis on technical and tactical preparation, ignoring psych emotional training of the subordinates. And modern scientific researchers note that the main reason of defeats of our combat athlete at the international competitions lies in the psychology plane.

Key words: sports wrestling, physical qualities, physical training, cadet age.

Стаття надійшла до редакції 28.08.2017