

УДК 796.082.1

Мазуренко І.О., Камаєв О.І., Безкоровайний Д.О.

БАГАТОРІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В АРМСПОРТІ

Мета роботи: розробити зразкову програму багаторічної підготовки армспортсменів вищої кваліфікації. *Матеріал:* проаналізовано 8 програм багаторічної підготовки у спортивних клубах з армспорту м. Харкова, опитано 12 тренерів і 14 спортсменів вищих спортивних розрядів. Протягом 4 місяців (березень – червень 2017 року) були проведені спостереження за тренувальним процесом і змагальною діяльністю висококваліфікованих спортсменів з армспорту, проаналізовані результати змагальної діяльності спортсменів, відповідність змісту тренувального процесу віку та кваліфікації; зареєстрована ефективність діяльності армспортсменів. *Результати:* запропоновано програму багаторічного процесу спортивного удосконалення з армспорту відповідно до досліджень В. М. Платонова розраховану на три роки підготовки що охоплює три етапи: початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки спортсменів. *Висновки:* зростання досягнень у спорті багато у чому залежить від ефективності системи багаторічної підготовки юних спортсменів, яку необхідно розглядати як раціонально організований процес навчання, виховання та тренування.

Ключові слова: армспорт, багаторічна підготовка, техніко-тактична підготовленість.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний армспорт (армрестлінг) носить силовий характер, але, по суті прояву якостей, це швидкісно-силовий вид спорту. У той же час, за роллю техніко-тактичної підготовленості для досягнення результату у змаганнях, наближається до боротьби [1, 5, 7]. Для армспорту, як і для всіх видів спорту, характерна спрямованість до максимальних досягнень. Установа на вищі показники в армспорті реалізується за допомогою відповідної побудови спортивного тренування, використання найбільш дієвих та ефективних засобів і методів поглибленої багаторічної підготовки.

У зв'язку з тим, що армспорт один з наймолодших видів спорту, то у науково-методичній літературі питання планування, програмування тренувального процесу викладаються у вигляді дискусійних варіантів підготовки спортсменів. Так у роботах Камаєва О. І., Безкоровайного Д. О. [3, 6, 7] були описані розроблені програми багаторічної підготовки юних армспортсменів 8-17 років. Автори розкривають й обґрунтовують сутність і принципи побудови багаторічної програми підготовки юнаків 8-17 років з армспорту. Але для армспортсменів старшого віку та вищої кваліфікації таких розробок не знайдено, що й обумовлює актуальність побудови програми багаторічної підготовки армспортсменів саме вищої кваліфікації.

Виходячи зі змін в організмі армспортсменів, особливостей розвитку сили та силової витривалості у них, була розроблена зразкова програма багаторічної підготовки армспортсменів, що була побудована за принципами структури багаторічної підготовки спортсменів запропонованої В. Н. Платоновим [8].

Мета, завдання роботи, матеріал і методи дослідження

Мета роботи: розробити зразкову програму багаторічної підготовки армспортсменів вищої кваліфікації.

Завдання роботи:

- 1) вивчити, проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури з визначеного питання;
- 2) розробити зразкову програму багаторічної підготовки армспортсменів вищої кваліфікації;
- 3) обґрунтувати доцільність використання програми багаторічної підготовки армспортсменів вищої кваліфікації.

Матеріал і методи дослідження. Під час проведення роботи було проаналізовано 8 програм багаторічної підготовки у спортивних клубах з армспорту м. Харкова, опитано 12 тренерів і 14 спортсменів вищих спортивних розрядів. Протягом 4 місяців (березень – червень 2017 року) були проведені спостереження за тренувальним процесом і змагальною діяльністю висококваліфікованих спортсменів з армспорту, проаналізовані результати змагальної діяльності спортсменів, відповідність

змісту тренувального процесу віку та кваліфікації; зареєстрована ефективність діяльності армспортсменів.

Результати дослідження. Армспорт відноситься до силових видів спорту, але за проявом якостей, це скоріше швидкісно-силовий вид спорту, в якому величезну роль грає фізична та технічна підготовленість спортсменів. За останнім показником армспорт наближається до боротьби. Прирівнювання його до силових видів спорту, ми пояснюємо не точною науковою класифікацією видів спорту, а тим, що традиційне уявлення про силу безпосередньо пов'язано з боротьбою на руках. Армспорт – це повноправний і захоплюючий вид спорту з добре розробленою системою тренувань і проведення змагань. Підкреслимо особливу важливість планування підготовки армспортсмена [3]. Зростання спортивних досягнень здебільшого залежить від ефективності системи багаторічної підготовки армспортсменів, яку можна визначити як раціонально організований процес навчання, виховання та тренування. Відомо, що за для успішного здійснення багаторічної підготовки спортсменів на кожному етапі їхнього тренування слід враховувати такі показники [3, 8]:

- 1) оптимальний вік для досягнення найвищих результатів в обраному виді спорту;
- 2) переважну спрямованість тренування на кожному етапі підготовки;
- 3) рівні фізичної, технічної, тактичної підготовленості, яких мають досягнути спортсмени;
- 4) комплекси ефективних засобів, методів, організаційних форм спортивної підготовки;
- 5) допустимі тренувальні та змагальні навантаження;
- 6) контрольні нормативи.

За основу багаторічної підготовки армспортсменів взято структуру багаторічного процесу спортивного удосконалення запропоновану В. М. Платоновим [8]. Відповідно до його дослідження у нашій роботі охоплюються три етапи системи багаторічної підготовки, що розраховані на три роки підготовки: початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки спортсменів (табл. 1).

Таблиця 1

Система багаторічної підготовки армспортсменів

№ з/п	Розділи навчальної програми	Етапи багаторічної підготовки (год / рік)		
		Етап початкової підготовки	Етап попередньої базової підготовки	Етап спеціальної базової підготовки
	<i>Теорія:</i>			
1.	Техніка безпеки	2	2	3
2.	Інвентар та обладнання	1	1	2
3.	Загальна гігієна	1	1	2
4.	Термінологія в армспорті		2	
5.	Тактика ведення двоюбою		2	6
6.	Психологічний настрій спортсмена		2	6
7.	Спортивна етика	2	2	3
	<i>Практика:</i>			
1.	Загальна фізична підготовка	40	76	80
2.	Допоміжна фізична підготовка	34	110	102
3.	Спеціальна фізична підготовка	12	34	190
5.	Відпрацювання техніки боротьби за столом	12	32	90
6.	Тактика ведення поєдинку		6	12
7.	Практика суддівства			8
8.	Виконання тестових нормативів	4	4	6
	<i>Участь у змаганнях:</i>			
1.	Першість області, матчеві зустрічі		12	24
2.	Першість України			18
3.	Міжнародні першості			24
	<i>Усього за етап:</i>	108	298	576

Завданнями початкового етапу тренування є зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка спортсменів, усунення недоліків у рівні фізичної підготовленості, вдосконалення техніки загальнофізичних, різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Цей етап підготовки армспортсменів розрахований на один рік. На етапі початкової підготовки армспортсменів тренувальні заняття спрямовані на загальну та допоміжну фізичну підготовку,

відповідно на ці види підготовки рекомендовано відводити 37 і 31 години. У процентному співвідношенні від загальної кількості годин (108 години) зазначений обсяг годин, відведених на ЗФП і ДФП, відповідає 47 % і 40 %. Розвитку спеціальних силових якостей і засвоєнню техніки боротьби за столом на цьому етапі пропонується відводити по 22 %. Ураховуючи особливості динаміки розвитку рухових якостей, функціональну спрямованість тренувальних навантажень рекомендується орієнтовно розподілити таким чином: 22 % практичних занять – на розвиток загальної витривалості, 28 % – на силову витривалість, 25 % – на розвиток сили, 15 % – на швидкість, 5 % – на координацію і 5 % – на гнучкість.

Етап попередньої базової підготовки охоплює спортсменів, які пройшли попереднє тренування та розрахований на 2 роки підготовки. Для цього етапу підготовки характерне збільшення частки допоміжної та спеціальної фізичної підготовки, збільшення кількості годин на навчання техніці боротьби на столі та техніко-тактичну підготовку рукоборців. Починаючи з другого року тренувального процесу спортсмени беруть участь в офіційних змаганнях.

Так, згідно із розробленим і практично перевіреним планом розподілу навчально-тренувального матеріалу для спортсменів на цьому етапі на ЗФП припадає 76 годин (35 %), а на ДФП – 110 години, тобто 48 % від усього практичного матеріалу. На спеціальну фізичну підготовку відводиться 34 години, що становить 17 % усіх практичних годин. Така ж кількість годин передбачається на удосконалення техніки боротьби на столі. У зв'язку з початком участі в офіційних змаганнях як на теоретичних, так і на практичних тренувальних заняттях планується вивчати психологічну й тактичну підготовку армспортсменів.

Виходячи з динаміки темпів зростання рухових можливостей на етапі попередньої базової підготовки рекомендується особливу увагу звернути на розвиток сили основних м'язових груп спортсменів. Ураховуючи функціональний зв'язок силових показників, швидкісно-силових здібностей і швидкості, їхня значущість і вплив на спортивні досягнення в армспорті, пропонується орієнтовно 35 % вправ усіх видів фізичної підготовки використовувати для розвитку сили рукоборців, 25 % орієнтувати на розвиток швидкості та швидкісно-силових здібностей, по 15 % тренувальних засобів приділити підтримці й розвитку загальної та силової витривалості. На збереження координаційних можливостей і гнучкості спортсменів пропонується виділити від всього обсягу практичних занять по 5 % годин.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає задіяння підготовлених спортсменів, які займаються армспортом не менше двох років. Найбільшою характерною особливістю цього етапу підготовки порівняно з попереднім, базовим етапом є істотне збільшення годин, відведених на психологічну підготовку (6 годин замість 2), на освоєння тактичних дій ведення поєдинку (12 годин замість 6), на вдосконалення техніки боротьби на столі пропонується збільшити на 44 %. Особливу увагу, як видно з плану, треба приділяти спеціальній фізичній підготовці, на яку виділяється 190 годин замість 34 на попередньому етапі. Таке співвідношення змін у напрямку спеціалізованої підготовки уможливилось за рахунок зменшення годин, відведених на ЗФП і ДФП, відповідно, на 53 % і 62 %.

Висновки. Зростання досягнень у спорті багато в чому залежить від ефективності системи багаторічної підготовки юних спортсменів, яку необхідно розглядати як раціонально організований процес навчання, виховання та тренування.

1. На початковому етапі підготовки армспортсменів пропонується відводити на всі види підготовки 108 години, з них 47 % – на загальну фізичну підготовку, 40 % – на допоміжну, близько 8 % – на спеціальну фізичну та технічну підготовки. Останні 5 % годин припадають на теоретичну підготовку та контроль за станом організму спортсменів.

2. Етап попередньої базової підготовки розрахований на 2 роки й охоплює обсяг часу на всі види підготовки на 298 годин на рік. Із них на загальну фізичну підготовку рекомендовано відвести 35 % (76 годин), на допоміжну – 48 % (110 годин), на спеціальну – 17 % (34 години). З другого року армспортсмени розпочинають брати участь в офіційних змаганнях, тому приблизно 16 % часу (32 години) необхідно виділити відпрацювання техніки боротьби на столі та тактиці ведення поєдинку.

3. Етап спеціалізованої базової підготовки розрахований на три роки. Пропонована нами кількість часу на всі види підготовки армспортсменів – 576 годин на рік. Із них на загальну фізичну підготовку має припадати 14 % часу (80 годин), на допоміжну підготовку – 18 % часу (102 години), на спеціальну фізичну підготовку – приблизно 34 % (190 годин), на удосконалення техніки й тактики боротьби на столі – приблизно 18 % (102 години).

Подальші дослідження спрямовуватимуться в царину індивідуалізації спортивної підготовки висококваліфікованих армспортсменів.

Використані джерела

1. Безкоровайний Д. О. Базова система тренування та система безпосередньої підготовки до змагань в армспорті / Д. О. Безкоровайний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. проф. С. Єрмакова. – Х., 2010. – №1. – С. 13–16.

2. Безкоровайний Д. О. Використання статичних вправ в армспорті / Д. О. Безкоровайний // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2015. – 2 (55). – С. 15–17.
3. Безкоровайний Д. О. Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості у 8–17-річних юнаків в армспорті : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: спец. 24.00.01 / Д. О. Безкоровайний – Х. : ХДАФК, 2013. – 22 с.
4. Звягінцева І. М. Силова та фізична підготовка. Армспорт : методичні вказівки / І. М. Звягінцева. – Х. : ХНАМГ, 2009. – 47 с.
5. Драгнев Ю. В. Етапи формування рухових умінь і навичок у старшокласників на заняттях з армспорту / Ю. В. Драгнев // Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. – Луганськ : 2010. – № 8. – С. 31-34.
6. Камаєв О. І. Розвиток силових здібностей 13-15-річних юнаків в силових видах спорту : [Навч. посіб. для студентів 3-5 курсів ХДАФК і фахівців з фізичного виховання і спорту] / О. І. Камаєв, Д. О. Безкоровайний. – Х. : ХДАФК, 2014. – 106 с.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 583 с.
8. Dragnev Y.V. General not specialized subject armsport n conditions of profile training within the framework of base general not specialized subject physical culture // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009, vol.10, pp. 51 – 53.
9. Камаєв О. І., Безкоровайний Д. О., Influence of the experimental program of trainings in armsport on the power indexes of basic muscle groups of 16–17-years-old armwrestlers. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013, vol.1, pp. 34–39. <http://doi.org/10.6084/m9.figshare.106936>
10. Podrigalo L.V., Iermakov S.S., Nosko M.O., Galashko M.N., Galashko N.I. Study and analysis of armwrestlers' forearm muscles' strength. Journal of Physical Education and Sport, 2015, 15(3), pp. 531–537.

Mazurenko I., Kamaev O., Bezkorovainyi D.

LONG-TERM PREPARATION OF ATHLETES IN THE ARMSPORT

Purpose: to develop an exemplary program of long-term training of highly qualified athletes. Material: analyzed 8 programs of long-term training in the Kharkiv sports clubs of armsport, interviewed 12 coaches and 14 sportsmen of the higher sports qualification. During 4 months (March – June 2017), observations were made of the training process and the competitive activity of highly skilled athletes in armsport, the results of the athletes competitive activities were analyzed, the content of the training process was consistent with age and qualifications; registered the effectiveness of the activities of the sportsmen. Results: the program of the long-term process of sports improvement in armsport has been proposed according to the researches of V.M. Platonov, designed for three years of preparation and covering three stages: initial, preliminary basic and specialized basic training of athletes. The initial training phase is aimed at general and auxiliary physical training, accordingly, 37 hours (47%) and 31 hours (40%) are recommended for these types of training. The stage of preliminary basic training is designed for 2 years of preparation. This stage is characterized by an increase in the share of auxiliary and special physical training, an increase in the number of hours for training in counter-fighting techniques on the table, and technical and tactical training of athletes. Athletes take part in official competitions from the second year of the training process. The stage of specialized basic training provides for a substantial increase in the hours for mastering the tactical actions of conducting a duel, improving the fighting technique on the table. Particular attention is paid to special physical training, which is allocated 190 hours instead of 34. This is possible by reducing the hours allocated for general and auxiliary physical training. Conclusions: the growth of achievements in sports largely depends on the effectiveness of the system of long-term training of athletes, which must be considered as a rationally organized process of learning, education and training.

Key words: *armsport, long-term training, technical and tactical preparedness.*

Стаття надійшла до редакції 23.08.2017