

УДК 796.012.1

Семенів Б. С., кандидат педагогічних наук, старший викладач ©
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького

ВПЛИВ РІЗНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ РЕЖИМІВ НА СПЕЦІАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.

Дане наукове дослідження присвячене одному із найважливіших видів спортивної діяльності для нашої країни – спортивної боротьби, яка включає в себе три види єдиноборств, а саме вільну, жіночу та греко – римську стилі боротьби. В дослідженні експериментальним шляхом встановлюється вплив різних тренувальних режимів на спеціальну працездатність борців вільного стилю з метою застосування найефективнішого тренувального режиму фізичної підготовки для підвищення спеціальної працездатності в період навчально – тренувального процесу та період змагальної діяльності спортсмена.

Ключові слова: боротьба, діяльність, процес, працездатність, фізична підготовка, тренувальні режими, спортсмени, ефективні, студенти.

УДК 796.012.1

Сэмэнив Б. С., кандидат педагогических наук, старший преподаватель
Львовский национальный университет ветеринарной медицины и биотехнологий им. С. З. Гжицкого

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ РЕЖИМОВ НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Данное научное исследование посвящено одному из важнейших видов спортивной деятельности для нашей страны – спортивной борьбы, которая включает в себя три вида единоборств, а именно вольную, женскую и греко – римскую стили борьбы. В исследовании экспериментальным путем устанавливается влияние различных тренировочных режимов на специальную работоспособность борцов вольного стиля с целью применения наиболее эффективного тренировочного режима физической подготовки для повышения специальной работоспособности в период учебно – тренировочного процесса и период соревновательной деятельности спортсмена.

Ключевые слова: борьба, деятельность, процесс, работоспособность, физическая подготовка, тренировочные режимы, спортсмены, эффективные, студенты.

УДК 796.012.1

B. S. Semeniv, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer.
Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies named after S.Z.Gzhytskyj.

THE EFFECT OF DIFFERENT TRAINING MODES ON THE SPECIAL PHYSICAL PERFORMANCE OF WRESTLERS OF FREESTYLE

This scientific study is dedicated to one of the most important types of sporting activities for our country, wrestling, which includes three types of martial arts, namely freestyle, female and Greco – Roman style of wrestling. The study experimentally established

the influence of different training regimes on a special performance of the freestyle wrestlers with a view to applying the most effective training regime of physical training to improve the special capacity during the period of the training process and the period of competitive activity of the athlete.

Key words: control, operation, process, performance, physical preparation, training regimens, athletes, effective students.

Вступ. Спортивна боротьба – це комплекс осмислених технічних і тактичних дій, за допомогою яких спортсмени намагаються положити свого суперника на лопатки або набрати більшу кількість балів за проведені тактико-технічні дії.

Впродовж багатьох років українські борці здобувають медалі найвищого гатунку на олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи, різноманітних змаганнях міжнародного рівня, сприяючи просуванню позитивного іміджу нашої держави в світі. І немає сумніву, що ця цифра зростатиме з року в рік. Адже і дух чесної боротьби, і воля до перемог – завжди були притаманні українському народу.

Тому головним завданням спортивної науки є пошук оптимальних шляхів вдосконалення та розвитку спеціальної працездатності такого важливого виду спортивної діяльності як спортивна боротьба, котра своєю популярністю охоплює все більшу та більшу частину студентської молоді в Україні та світі. Для молоді української держави спортивна боротьба є одним із пріоритетних видів спорту, оскільки спортсмени посідають призові сходинки п'єдесталів пошани на найвищих світових форумах, а це в свою чергу творить позитивний імідж України у світі.

Аналіз остатніх досліджень і публікацій. Проблема фізичної підготовки перебуває в центрі уваги вітчизняних і зарубіжних дослідників. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми розвитку фізичних якостей [6, 7, 8 та інші], вдосконаленню змісту навчально – тренувального процесу борців вільного стилю [7, 8, 9]. Ряд авторів наголошують на необхідності використання нових технологій у підготовці борців вільного стилю для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки [2, 3, 4].

Пошук шляхів підвищення ефективності формування психофізіологічних здібностей є пріоритетним напрямком у системі підготовки борців вільного стилю. Така увага обумовлена тим, що спеціальна фізична підготовка є однією з форм підготовки борців до майбутньої змагальної діяльності, В. А. Максимович [6], В. І. Метлушко [7]. Основи спеціальної фізичної підготовки з урахуванням специфіки змагальної діяльності закладені в працях Г. М. Арзютова [1]. Проблемі підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки борців присвячені роботи В. М. Ігуменова [3], В. І. Шандрігося [9] та інших.

Результати аналізу науково – методичної літератури з окресленого питання дозволяють відзначити, що спеціальна фізична підготовка борців вільного стилю спрямована, перш за все, на оволодіння визначеним обсягом теоретичних знань, практичних умінь і навичок, на підтримку необхідного стану здоров'я. Разом з тим, не приділяється достатньої уваги цілеспрямованому формуванню у спортсменів спеціальної фізичної працездатності, пов'язаної з достатнім розвитком психофізіологічних якостей.

Наукове обґрунтування змісту фізичної підготовки для всього періоду навчально – тренувальних занять з вільної боротьби у вищих навчальних закладів полягає у необхідності комплексного підходу до використання різноманітних

форм, засобів і методів, за допомогою яких рівень розвитку професійно важливих якостей спортсменів буде відповідати необхідним параметрам.

Мета дослідження – визначити ефективні тренувальні режими для розвитку спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю в навчально – тренувальному процесі в умовах ВНЗ.

Для вирішення мети дослідження в роботі були поставлені наступні **Завдання**:

1. Дослідити рівень спеціальної фізичної підготовки борців в процесі навчально – тренувального процесу в ВНЗ.
2. Визначити ефективні тренувальні режими та засоби для підвищення рівня спеціальної працездатності борців вільного стилю.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Соціологічні методи (опитування, анкетування).
3. Методика визначення рівня спеціальної працездатності борців.
4. Педагогічні методи дослідження.
5. Математична обробка результатів дослідження.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З. Гжицького. У дослідженні брало участь 40 спортсменів спортивного відділення боротьби, а також викладачі кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З. Гжицького.

Результати дослідження. До та після педагогічного експерименту в студентів спортивного відділення боротьби експериментальної та контрольної груп реєструвались показники, які відповідають за спеціальну фізичну підготовку та фізичний стан студентів: фізичного стану, ПГСТ у трихвилинній модифікації, силової витривалості (присідання на одній нозі, розгинання тулуба), швидкісно-силових характеристик (біг на 30 і 100 м), результат стрибка в довжину з місця, анаеробної витривалості (біг на 500 м, комплексна силова вправа з поєднанням стрибків у висоту, довжину та підтягування на перекладині). За період педагогічного експерименту у функціональному стані студентів і їх спеціальній працездатності відбулися суттєві, хоча й неоднозначні, зміни.

Для виявлення необхідного режиму фізичної підготовки з кожного вказаного виду спеціальної фізичної підготовки були складені по три експериментальні комплекси тренувальних режимів з розвитку фізичних якостей. Будь-який з трьох експериментальних комплексів в обох випадках складався з адекватних фізичних навантажень для борця вільного стилю з переважною орієнтацією на анаеробну витривалість (1-ша група), швидкість (2-га група) і силу (3-тя група). Кожна група складалася з однакової кількості людей - по 10 осіб у групі.

Шість авторських варіантів режиму підготовки (по три для кожного з двох видів спеціальної фізичної підготовки) пройшли на початку експертне оцінювання. Після цього здійснено організовану експериментальну перевірку вказаних комплексів.

Таблиця 1

Ергофізіологічна характеристика тренувального заняття (90 хв), спрямована на розвиток витривалості

Показник	Значення показника		
	у вихідному положенні	під час роботи	у відновлювальний період
1. Ергометричні:		середній	
Темп роботи, швидкість		660	
Час безперервної роботи, с		58	
Загальний час роботи, хв.		32	
Загальний час відпочинку, хв.		78,7	
Моторна щільність, %			
2. Фізіологічні:			
Пульс, уд./хв.	84,3	141,8	110
Середня пульсова вартість роботи, уд./хв.		118,4	109,7
Валова пульсова вартість роботи, уд./хв.		1012,8	

Після дослідження студенти кожної групи пройшли 1,5-годинне тренування, в основу якого були вкладені комплекси фізичних вправ, описані раніше, після чого знову зареєстрували показники функціонального стану студентів.

Розроблені тренувальні програми відповідали ергофізіологічним характеристикам, що відображено в табл. 1.

Ергофізіологічна характеристика тренувального заняття (90 хв.), спрямованого на розвиток швидкості, представлена в табл. 2.

Таблиця 2

Ергофізіологічна характеристика тренувального заняття (90 хв), спрямованого на розвиток швидкості

Показник	Значення показника		
	у вихідному положенні	під час роботи	у відновлювальний період
1. Ергометричні:			
Темп роботи, швидкість	-	максим.	-
Час безперервної роботи, с	-	10	-
Загальний час роботи, хв.	-	34	-
Загальний час відпочинку, хв.			
Моторна щільність, %		53,8	30
2. Фізіологічні:			
Пульс, уд./хв.	80,1	157,4	92,6
Середня пульсова вартість роботи, уд./хв.		132,7	98,8
Валова пульсова вартість роботи, уд./хв.		1214,3	

Ідентично будуємо тренувальне заняття, спрямоване на розвиток сили, дані ергофізіологічної характеристики якого відображені в табл. 3.

Під дією тренувальних режимів, направлених переважно на розвиток швидкості відбувалися певні зміни в функціональному стані, спеціальній працездатності та у загальній фізичній підготовці.

За суб'єктивним оцінюванням тесту САН активність студентів третьої групи в період експерименту суттєво не змінилася $P \geq 0,05$. У фізичній підготовці студентів відбулися наступні зміни: загальна фізична працездатність збільшилась на 7,5 %, швидкісно-силові якості – на 15,3 і 6,1 %, анаеробна продуктивність – на 1,9 %, силова витривалість – на 15,8 %.

Таблиця 3

**Ергофізіологічна характеристика тренувального заняття (90 хв),
спрямованого на розвиток сили**

Показники	Значення показників		
	у вихідному положенні	під час роботи	у відновлювальний період
1. Ергометричні:			
Темп роботи, швидкість		середній	
Час безперервної роботи, с		15	
Загальний час роботи, хв		43,5	
Загальний час відпочинку, хв.		54,2	26,6
Моторна щільність, %			
2. Фізіологічні:			
Пульс, уд/хв.	78,7	157,3	100
Середня пульсова вартість роботи, уд/хв.		134,2	98,6
Валова пульсова вартість роботи, уд/хв.		1223,5	

Таблиця 4

Динаміка фізичної підготовки студентів в період проведення педагогічного експеримент

Види контрольних вправ	Група	Початок експерименту		Кінець експерименту		Відмінності з контрольною групою, %	Відмінності експериментальних груп в порівнянні t, p
		X±Mx	σ	X±Mx	σ		
Індекс Гарвардського степ-тесту, од.*	№1К	42,6±2,0	7,2	42,8±2,7	38,5	1,0	2,1 P > 0,05
	№2	46,6±2,1	8,2	54,3±2,7	10,5	-4,8	2,4 P > 0,05
	№3	47,9±2,3	9,0	51,5±2,5	9,8	-2,3	2,2 P > 0,05
	№4	47,1±2,3	9,0	50,6±3,0	11,7	-4,6	2,5 P > 0,05
Біг 30 м, с	№1К	6,0±1,1	2,5	5,9±1,4	5,8		
	№2	6,1±1,1	2,5	5,8±1,2	4,7	-10,44	0,2 P > 0,05
	№3	5,9±1,0	3,9	5,0±0,7	2,7	-8,6	0,8 P > 0,05
	№4	6,0±1,3	5,1	5,6±1,2	4,7	-1,8	0,7 P > 0,05
Стрибки в довжину з місця, см	№1К	156,8±8,3	32,1	160,0±7,7	29,3		
	№2	156,5±8,4	36,7	165,2±8,6	33,5	-1,1	0,3 P > 0,05
	№3	150,0±8,6	33,5	162,4±7,7	30,5	-2,4	0,4 P > 0,05
	№4	160,2±8,1	31,6	174,0±8,1	31,6	-1,3	0,6 P > 0,05
Човниковий біг 4х30, с	№1К	26,8±2,9	11,8	26,6±2,2	8,3		
	№2	26,4±3,6	14,0	25,9±2,4	9,4	-0,4	0,7 P > 0,05
	№3	26,2±2,9	11,3	25,4±2,1	8,2	-0,4	0,6 P > 0,05
	№4	26,0±3,4	13,3	25,6±2,5	9,8	-0,8	0,4 P > 0,05
Присідання на одній нозі, кіл. разів	№1К	7,0±0,9	3,6	8,0±1,6	5,1		
	№2	8,0±1,5	5,9	10,9±1,7	6,6	-23,9	0,8 P > 0,05
	№3	8,0±1,5	5,9	8,8±2,0	7,8	-34,2	0,6 P > 0,05
	№4	8,0±1,8	7,0	11,4±2,4	9,4	-10,3	0,9 P > 0,05

Примітка: * в трихвилинній модифікації Джамгарова Т.Т.

Студенти четвертої групи піддавались переважно діям тренувальних режимів, направлених на розвиток сили. У студентів цієї групи за період педагогічного експерименту відбулися певні зміни у функціональному стані та в спеціальній працездатності.

Варто зазначити, що найбільший приріст у спеціальній фізичній працездатності (42,5 %) спостерігався у спортсменів котрі піддавались спортивним тренуванням з розвитку анаеробної витривалості, показнику, що визначав силову витривалість; фізична працездатність збільшилася на 7,5 %; швидкісно-силові якості покращилися на 6,5 %.

Висновки.

1. Таким чином, довготривалі тренування в розвитку анаеробної витривалості призвели до покращення фізичного стану та позитивно вплинули на спеціальну працездатність студентів.

2. Вправи, направлені на розвиток швидкості, надали меншого ефекту.

3. Менше помітними виявилися також і зміни в фізичному стані та в спеціальній працездатності під дією тренувань, спрямованих на розвиток сили.

Література

1. Арзютов Г. М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки по поясах / Г. М. Арзютов. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2001. – Кн. 1: Білий пояс - Жовтий пояс. – 36 с.

2. Арзютов Г.М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки по поясах / Г. М. Арзютов. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2001. – Кн. 2: Оранжевий пояс – Зелений пояс. – 36 с.

3. Ігуменов В. М. Спортивна боротьба. / В. М. Ігуменов, Б. А. Подливаев. – М.: Просвітництво, 1993. – 240 с.

4. Коджаспиров Ю. Г. Развитие силы средствами единоборств. / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 7. – С 46–50.

5. Колжаспиров Ю. Г. Игровые элементы борьбы / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 3. – С. 30–33.

6. Максимович В. А. Инновационные подходы скоростно-силовой подготовки борцов греко-римского стиля / В. А. Максимович, В. С. Ивко, С. В. Юрчак // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: междунар. науч.-практич. конф., (8-10 апр. 2009 г.). – Минск, 2009. – Т. 4. – С. 79–85.

7. Метлушко В. И. Методические основы воспитания скоростно-силовых физических качеств у борцов вольного стиля / В. И. Метлушко, В. А. Конопацкий // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: междунар. науч.-практич. конф., (8–10 апр. 2009 г.). – Минск, 2009. – Т. 4. – С. 86–87.

8. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. / Под ред. В. В. Гожина и О. Б. Малакова. - М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 168 с.

9. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами единоборств. Методичні рекомендації. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – 44 с.

Стаття надійшла до редакції 16.09.2015