

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

Бузовський Олег, Литвинюк Віктор

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання  
[kseniaxyrtenko@gmail.com](mailto:kseniaxyrtenko@gmail.com)*

**Анотація.** Завдання, які вирішуються на сьогодні майстрами з єдиноборств, потребують більш поглибленого підходу до планування тренувального навантаження, який заснований на комплексному дослідженні можливостей спортсмена, виділення ознак і властивостей, розвиток яких більшою мірою сприяє досягненню великих спортивних результатів.

**Ключові слова:** підготовка спортсменів, єдиноборці, змагальна боротьба.

**Summary.** Buzovskyi O., Lytvyniuk V. **Features of training athletes-wrestlers.** The tasks currently being solved by martial arts masters require a more in-depth approach to planning the training load, which is based on a comprehensive study of the athlete's capabilities, the selection of signs and properties, the development of which contributes to the achievement of great sports results.

**Keywords:** training of athletes, martial artists, competitive wrestling.

**Постановка проблеми.** Сьогодні є роботи, присвячені експериментальним методам підготовки єдиноборців. Практично всі фахівці вважають, що необхідною умовою успішності є ведення поєдинку в манері, що максимально відповідає індивідуальним особливостям спортсмена, а процес підготовки повинен будуватися з урахуванням специфіки їх технічного та тактичного досвіду.

**Обговорення.** Змагання дуже впливають на здоров'я спортсмена. Це пов'язано з екстремальними руховими режимами (найбільша швидкість деяких рухів і дій; прояви найбільшої сили, витривалості; координаційна складність дій з елементами ризику та ін.) та з нервово-емоційною напругою від стресових ситуацій (соціальний статус змагань, їх престижність тощо) [1].

Різноманітність змагальної боротьби може призвести до чуттєвих порушень, які, викликаючи зниження рівня психологічної та фізичної надійності процесів, негативно впливають на ефективність техніко-тактичних процесів спортсмена. Невдалі прийоми, усвідомлено чи підсвідомо, викликають погані чуттєві реакції, які породжують коливання у успішності цього прийому, погіршують самопочуття спортсмена [2].

Визначено факт того, що чим вищі спортивні показники атлетів, тим складніше відбувається розширення та реалізація запасних можливостей організму, а, як наслідок цього, і зростання працездатності. Процеси, які у організмі спортсмена під час змагань, зазвичай, виявляються ефективними. Висока напруженість і щільність змагальної боротьби підвищують вимоги до якості, стабільності і надійності техніко-тактичного вміння [3].

Деякі прийоми, створені задля зростання інтенсифікації тренувань можна пояснити як формування змагальної роботи умовах тренувань. Як показують наукові праці практично всіх професіоналів у галузі спортивних єдиноборств, немає нічого більш «позитивного», ніж головна вправа, яка виконується в умовах, майже рівнозначних до змагальних.

Накопичення тренувального ефекту різноспрямованих навантажень на відносно тривалих кроках підготовки виявляється у «накладенні» тренувального ефекту на наступну роботу.

Збільшення накопичувального тренувального ефекту при розвитку сили досягається, якщо спочатку вживають великі навантаження з обтяженням ваги, а потім – фізичні вправи, що стимулюють прояви сили єдиноборця [1].

**Рекомендації.** Підготовка на кожному етапі повинна враховувати, що раннє збільшення швидкості та потужності здійснення вправ може призвести до перенапруги міокарда та створює небезпеку для здоров'я. Більш вигідний варіант із поступовим збільшенням швидкості та потужності реалізації вправ.

#### Література

1. Демінский А.Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу єдиноборців : навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2002. 296с.
2. Кінзер Б. Спеціальна фізична підготовка у видах єдиноборств. *Спортивна наука України*. 2015. №4 (68). С. 36-42.
3. Саєнко В.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання: східні єдиноборства : навч. посіб. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. 516 с.