

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Корольчук Анатолій, Гимбель Віталій, Настрога Віталій

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

Дане наукове дослідження присвячено пошуку шляхів удосконалення фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. Встановлено, що використання фізичних вправ на розвиток простих швидкісно-просторових реакцій та методу колового тренування швидкісної та силової спрямованості у борців 12-13 років, у підготовчому періоді, сприяють розвитку швидкісно-силових якостей та покращенню результатів змагальної діяльності.

This scientific research is devoted to the search for ways to improve the physical preparedness of young Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training. Physical exercises for the development of simple velocity-spatial reactions and the method of circular training of high-speed and strength directivity in wrestlers aged of 12-13 years old have been applied in the preparatory period. The exercises contribute to the development of speed-strength qualities and the improvement of the results of competitive activities.

Данное научное исследование посвящено поиску путей совершенствования физической подготовленности юных борцов греко-римского стиля на этапе предварительной базовой подготовки. Установлено, что использование физических упражнений на развитие простых скоростно-пространственных реакций и метода круговой тренировки скоростной и силовой направленности у борцов 12-13 лет, в подготовительном периоде, способствуют развитию скоростно-силовых качеств и улучшению результатов соревновательной деятельности.

Ключові слова:

юні борці, фізична підготовленість, греко-римська боротьба, попередня базова підготовка.

young wrestlers, physical preparedness, Greco-Roman wrestling, previous basic training.

юные борцы, физическая подготовленность, греко-римская борьба, предыдущая базовая подготовка.

Постановка проблеми. Багаторічна підготовка борців греко-римського стилю в ДЮСШ забезпечує виховання всебічно розвинутих висококваліфікованих спортсменів, здатних захищати честь свого колективу і держави на самому високому рівні [5]. Зниження віку спортсменів, що здобувають перемоги на світових чемпіонатах і Олімпійських іграх висуває нові вимоги щодо технологій підготовки борців та ставить низку питань: з якого віку розпочинати заняття боротьбою, як здійснювати фізичну та спеціальну підготовку на окремих етапах навчально-тренувального процесу, яким засобам і методам тренування надавати перевагу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У численних наукових роботах провідних науковців дитячого та юнацького спорту широко розкрито основні положення теорії і практики підготовки спортсменів на різних її етапах. В працях Волкова Л.В. (2002), Бойко В.Ф., Данько Г.В. (2004), Платонова В.Н. (2004), Шинкарук О.А. (2011) продемонстровано важливу роль спорту у формуванні світогляду молодого покоління, науково обґрунтовано основні засади у системі підготовки спортсменів, охарактеризовано ефективні засоби, методи і організаційні форми підготовки спортивного резерву.

За даними Платонова В.Н. (2004) цілісність спортивної підготовки забезпечується на основі структури, яка становить відносно стійкий порядок об'єднання компонентів, їх закономірне співвідношення один з одним і в цілому та характеризується порядком взаємозв'язку засобів, методів загальної і спеціальної підготовки, тактичної і технічної підготовки; співвідношенням параметрів кількісних

і якісних характеристик обсягів, інтенсивності, спрямованості і варіативності навантажень; певною послідовністю різних ланок тренувального і змагального процесів (окремих занять, їх частин, етапів, періодів, циклів, тощо).

За даними наукової літератури та враховуючи досвід тренерів з греко-римської боротьби, найбільш перспективними у досягненні високих результатів є борці, які розпочали заняття у 10-річному віці, а етап попередньої базової підготовки припадав на вік 12-14 років [6, 8]. У своїх дослідженнях Волков Л.В. (2002) відзначає, що етап попередньої базової підготовки є одним з найважливіших в структурі підготовки юних спортсменів, оскільки успішна його реалізація забезпечує покращення фізичних кондицій та засвоєння широкого комплексу прийомів і дій, формує руховий потенціал та стійку мотивацію до цілеспрямованої багаторічної підготовки.

Мета дослідження – визначити шляхи удосконалення фізичних якостей юних борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. За даними наукової літератури визначити особливості фізичного розвитку та розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку.

2. За результатами обстеження визначити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю першого року навчання у групах попередньої базової підготовки.

3. Розробити та експериментально обґрунтувати технологію удосконалення фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки.

Методи, організація досліджень. У обстеженні взяли участь 20 хлопчиків віком 12-13 років, які мали стаж занять греко-римською боротьбою у групі початкової підготовки 2 роки і за результатами контрольних нормативів були зараховані у групи початкової базової підготовки. З числа обстежених було сформовано контрольну (n=10) та дослідну (n=10) групи. Обстеження проводилось з вересня 2017 року по травень 2018 року на базі ДЮСШ №5 м. Вінниця. При обстеженні використано комплекс методів: спостереження, антропометричних вимірювань, пульсометрія, рухові тести для визначення якісних параметрів фізичної підготовленості та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічне дослідження проводилось в умовах навчально-тренувального процесу. Основними засобами підготовки борців контрольної (КГ) та дослідної (ДГ) груп були загальнорозвиваючі вправи, акробатичні вправи, вправи на гімнастичних снарядах, спортивні та рухливі ігри, естафети, елементарні форми боротьби, змагальні вправи, при цьому використовувався рівномірний, ігровий, повторний, змагальний і змішаний методи тренування [5]. Окрім цього зміст занять групи ДГ включав комплекс простих вправи на розвиток швидко-моторних реакцій (вправи виконувались 5-8 хв після розминки, тривалість виконання рухової дії становила 3-5 с по 6-8 повторень) та метод колового тренування швидко-силової спрямованості [1]. Впровадження комплексу вправ та методів тренування у тренувальному процесі обох груп були спрямовані на гармонійний розвиток фізичних якостей з урахуванням сенситивних періодів їх розвитку [6]. Тому, у юних борців 12-13 років, що займаються у групах попередньої базової підготовки, особлива увага зверталась на розвиток швидкісних і швидко-силових якостей, координаційних здібностей та гнучкості [5].

Окремі заняття кожного мікроциклу у підготовчому та змагальному періодах тренувального процесу (вересень-грудень-травень 2017-2018 років) були спрямовані на розвиток певних фізичних якостей (*швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості*) чи їх комбінацій і відрізнялись за величиною навантаження. Найвища величина навантаження при шестиразових заняттях на тиждень у борців КГ була на четвертому (*боротьба, максимальне навантаження*), а у ДГ на третьому (*колове тренування*) та п'ятому (*колове тренування, боротьба*) занятті мікроциклу, при цьому співвідношення кількості занять з коловим тренуванням швидкісної та силової спрямованості у борців групи ДГ становило 2:1.

Колове тренування на розвиток швидкості включало 5-6 станцій в одному колі; інтенсивність виконання вправи становила 95-100%, а величина пульсу не перевищувала 160 уд./хв; зовнішній опір становив 20-50% від max; вправа виконувалась 3-8 с, а інтервал активного відпочинку між колами складав 2-4 хв (відновлення ЧСС до рівня не вище 90 уд/хв); інтервал відпочинку між тренуваннями становив 2-4 дні. На станціях виконувались наступні вправи: біг у змішаному темпі зі зміною способу, швидкості і напрямку; вправи з м'ячами; акробатичні вправи; рухливі ігри; спеціально-підготовчі вправи; прискорення з різних початкових положень.

Колове тренування на розвиток сили включало 5-6 станцій в одному колі; інтенсивність виконання вправи становив 80-90% від max; вправа виконувалась 30-60 с; а інтервал активного відпочинку між колами складав 5-6 хв (відновлення ЧСС до рівня не вище 90 уд/хв); інтервал відпочинку між тренуваннями становив 7-10 дні. При проходженні станцій юні спортсмени виконували різновиди ходьби і бігу, пересування в упорі, присідання з вагою, підтягування на перекладині, піднімання тулубу у сід з положення лежачи, стрибки через перешкоду, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, прискорення з різних вихідних положень.

Аналіз отриманих даних результатів тестування фізичної підготовленості борців 12-13 років, груп початкової базової підготовки (*на початковому етапі дослідження*) вказує на відсутність вірогідних відмінностей за показниками прояву гнучкості, спритності, швидкості, загальної витривалості, силової витривалості, швидкісної сили та швидкісної витривалості у юних борців контрольної та досліджуваної груп.

Використання комплексу вправ на розвиток швидкісно-моторних реакцій та методу колового тренування швидкісної та силової спрямованості у борців дослідної групи (ДГ), у підготовчому періоді навчально-тренувального процесу, сприяли удосконаленню окремих показників фізичної підготовленості (табл. 1). Так, за 16 тижнів занять (*проміжний етап*) за розробленою програмою фізичної підготовки, з використанням комплексу вправ на розвиток швидкісно-моторних реакцій та методу колового тренування швидкісної та силової спрямованості, у борців ДГ вірогідно покращились результати тесту з човникового бігу 4x9 м на 1,09% ($p < 0,05$) та стрибка у довжину з місця на 5,3% ($p < 0,05$). Слід відмітити, що за даний період часу у спортсменів як контрольної так і досліджуваної груп, за результатами інших використаних тестів, які характеризують прояв тих чи інших фізичних якостей, вірогідної відмінності не зареєстровано.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки

Руховий тест	Середнє значення величин, $\bar{X} \pm m$					
	КГ (n=10)			ДГ n=(10)		
	почат. етап	проміж. етап	кінц. етап	почат. етап	проміж. етап	кінц. етап
Нахил тулуба вперед з полож. сидючи, см	4,8±0,92	5,2±0,26	6,9±0,33*	5±0,16	5,3±0,22	6,9±0,29*
Човниковий біг 4x9, с	11,01 ±0,05	10,96 ±0,03	10,84 ±0,07*	10,98 ±0,04	10,86 ±0,04*	10,74 ±0,06**
Біг 30 м, с	5,431 ±0,01	5,426 ±0,004	5,415 ±0,004	5,439 ±0,009	5,437 ±0,009	5,408 ±0,005**
Біг 1500 м, с	415,9 ±1,49	414,9 ±1,74	410,9 ±1,82*	417,6 ±1,83	415,1 ±1,44	409,4 ±1,28**
Підтягування на перекладині, к-сть разів	5,3±0,42	6±0,35	6,4±0,28*	5,4±0,55	6,5±0,53	7,8±0,41***
Стрибок у довжину з місця, см	175,2 ±2,48	177,9 ±2,27	182,6 ±1,57*	177,4 ±3,09	186,8 ±2,88*	190 ±3,42**
Піднімання тулуба в сід за 30 с, к-сть разів	22±0,31	22,6±0,23	22,9±0,25*	21,8±0,26	22,4±0,23	23±0,27**

Примітка. Вірогідна відмінність показників відносно вихідних даних: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$

За наступні 16 тижнів тренувань (змагальний період) зареєстровано покращення прояву фізичних якостей у борців обох груп, при цьому кращі результати в складанні тестів, що характеризують прояв фізичних якостей та за результатами участі в змаганнях показали юні спортсмени дослідної групи. Так, під кінець завершення змагального періоду, борці КГ та ДГ за результатами тесту нахил тулубу вперед з положення сидючи покращили прояв гнучкості на 43,8% ($p < 0,001$) і 38% ($p < 0,001$) відповідно; за результатами тесту човниковий біг покращили прояв спритності на 1,54% ($p < 0,05$) і 2,19% ($p < 0,01$) відповідно; за результатами тесту біг 30 м зі старту покращили прояв швидкості на 0,3% і 0,6% ($p < 0,05$) відповідно; за результатами тесту біг на 1500 м покращили загальну витривалість на 1,2% ($p < 0,05$) і 2% ($p < 0,01$) відповідно; за результатами тесту підтягування на перекладині покращили силову витривалість на 20,7% ($p < 0,05$) і 44,4% ($p < 0,001$) відповідно; за результатами тесту стрибок у довжину з місця покращили швидкісну силу на 4,2% ($p < 0,05$) і 7,1% ($p < 0,01$) відповідно; за результатами тесту підняття в сід за 30 с покращили швидкісну витривалість на 4,1% ($p < 0,05$) і 5,5% ($p < 0,01$) відповідно.

Слід зауважити, що призерами у змаганнях різного рівня стали 30% юних борців контрольної та 50% – досліджуваної групи.

Висновки. Удосконалення фізичної підготовленості юних спортсменів необхідно здійснювати як із урахуванням сенситивних періодів розвитку фізичних якостей, так і враховуючи індивідуальні особливості розвитку дитячого організму.

Використання фізичних вправ на розвиток простих швидкісно-просторових реакцій та методу колового тренування швидкісної та силової спрямованості у комплексі з іншими засобами та методами тренування, у підготовчому та змагальному періодах навчально-тренувального процесу борців 12-13 років, сприяли удосконаленню швидкості на 0,6% ($p < 0,05$), спритності на 2,2% ($p < 0,01$), гнучкості на 38% ($p < 0,001$), швидкісної сили на 7,1% ($p < 0,01$), загальної витривалості на 2% ($p < 0,05$), силової і швидкісної витривалості на 44,4% ($p < 0,001$) і 5,5% ($p < 0,01$) відповідно, а також покращенню результатів змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження буде спрямовано на пошук шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю з урахуванням особливостей фізичного розвитку.

Список використаних літературних джерел:

1. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних борців: навчально-методичний посібник. Вінниця: Т. П. Барановська, 2014. 152 с.
2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. Киев: Олимп. лит., 2004. 224 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимп. лит., 2002. 296 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения. Киев : Олимп. лит., 2004. 808 с.
5. Ставрінов М.Г., Волошин В. М. Греко-римська боротьба : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл спортивного резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2011. 57 с.
6. Филін В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1987. 128 с.
7. Шандригось В., Кобилянський В. Швидкісно-силова підготовка борців греко-римського стилю. Тернопіль: ТДПУ, 2004. 40 с.
8. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Киев : Олимп. лит., 2011. 360 с.