

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОРЦІВ-ЮНІОРІВ ПІД ВПЛИВОМ РОЗРОБЛЕНОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗБОРІВ

Поляков Ігор¹, Полякова Оксана²

*¹Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Харків*

²Національний університет цивільного захисту України, Харків

Анотація. У статті представлена програма навчально-тренувальних зборів для борців-юніорів високої кваліфікації для підготовчого та змагального етапів підготовки. Здійснено дослідження з перевірки контрольних нормативів до педагогічного експерименту та після його проведення. Відображено дані в кінці експерименту, що підтверджують достовірність відмінностей за більшістю показників. В результаті проведення дослідження встановлено позитивний вплив розробленої програми, що підтверджується достовірними змінами в більшості досліджуваних показників.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, планування, боротьба, спортсмен.

Вступ. Сучасні тенденції розвитку вільної боротьби характеризуються частими і далеко не завжди виправданими змінами правил змагань, а також постійно зростаючої конкуренції на міжнародному рівні, включаючи Олімпійські ігри, світові та європейські чемпіонати [2; 6]. Це змушує фахівців бути в безперервному пошуку доцільних педагогічних впливів на спортсменів різної кваліфікації з метою створення оптимальної системи вдосконалення різних сторін їх підготовки [4; 5; 6]. Одним з основних напрямів є ефективне планування техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борців, що максимально адаптоване до вимог змінених правил проведення борцівських поєдинків. Все сказане зумовлює необхідність пошуку оптимальної системи

засобів, методів і тренувальних режимів при підготовці борців вільного стилю [1; 3; 7].

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Результати дослідження представлені при розробці теоретико-методологічної бази освітньо-професійної програми першого освітньо-кваліфікаційного рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт» кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ» і зокрема при викладанні дисципліни «Теорія та методика юнацького спорту». У практичному вимірі отримані результати пройшли верифікацію у навчально-тренувальному процесі збірної команди України серед юніорів.

Мета дослідження: визначити вплив розробленої нами програми навчально-тренувальних зборів на показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у борців 18–20 років.

Матеріал і методи дослідження. У даному дослідженні були застосовані наступні методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та електронних джерел інформації; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент полягав у розробці і послідовної апробації методики підготовки борців високої кваліфікації. Дослідження проводилося в період з 2020 по 2021 рік. В ньому брали участь борці-юнаки вільного стилю навчально-тренувальної групи спеціалізованої підготовки 3–4 років навчання середніх вагових категорій. Загальна кількість досліджуваних склало 12 спортсменів у віці 18–20 років. Були проаналізовані тренувальні плани борців-юніорів з метою комплексного аналізу їх підготовки. Загальна кількість спортсменів, які взяли участь в дослідженні, дорівнює 12 (6 спортсменів на першому етапі експерименту і 6 спортсменів на другому етапі).

Результати дослідження та їх обговорення. Виконуючи поставлену мету нашого дослідження ми розробили програму навчально-тренувальних зборів для борців-юніорів високої кваліфікації для підготовчого (Табл. 1) та змагального етапів підготовки (Табл. 2) й провели дослідження з перевірки

контрольних нормативів до педагогічного експерименту та після його проведення.

Перше контрольне тестування проводилось в кінці підготовчого етапу. Друге тестування проводиться в кінці другого підготовчого етапу – напередодні змагань. Метою перевірки було встановлення ефективності застосовуваних навантажень упродовж змагального періоду.

Таблиця 1

Тижневий цикл тренування (мікроцикл) на підготовчому етапі

1-й день	1. Ранкова гімнастика: повільний біг, загальнорозвивальні вправи, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв. 2. Крос. 3. СФП (5–10 канатів, стрибки через скалку 2×6 хвилин, вправи спрямовані на розвиток гнучкості). 4. Робота у парах на килимі.
2-й день	1. Ранкова гімнастика: пробіжка 15 хвилин, розминка 5–10 хвилин, прискорення 5 разів, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв. 2. Робота у парах на килимі. 3. Веслування 3–4×10 хвилин.
3-й день	1. Прогулянка. 2. Тренування на килимі: гра у регбі (4×15хвилин). 3. СФП (5–10 канатів, стрибки через скалку 2×6 хвилин, вправи спрямовані на розвиток гнучкості). 4. Сауна.
4-й день	1. Ранкова гімнастика: біг 15 хвилин, розминка 5–10 хвилин, відпрацювання в парах 15–20 хвилин, прискорення 5 разів, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв. 2. Крос 5 км. 3. СФП (5–10 канатів, скалка 2×6 хвилин, вправи спрямовані на розвиток гнучкості). 4. Килим.
5-й день	1. Прогулянка. 2. Килим (контрольні сутички). 3. Килим (контрольні сутички).
6-й день	1. Прогулянка. 2. Крос 5 км. 3. Гра (футбол, регбі). 4. Сауна.
7-й день	Відпочинок.

Після першого і другого тестування можлива певна корекція тренувальних навантажень в залежності від ступеня досягнення того чи іншого контрольного нормативу.

Таблиця 2

Тижневий цикл тренування (мікроцикл) на змагальному етапі

1-й день	<ol style="list-style-type: none">1. Ранкова гімнастика: біг, загально розвиваючі вправи, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв.2. Килим.3. Джампінг.
2-й день	<ol style="list-style-type: none">1. Ранкова гімнастика: пробіжка 15 хвилин, розминка 5–10 хвилин, відпрацювання в парах 15–20 хвилин, прискорення 5 разів, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв.2. Крос 5 км.3. СФП (5–10 канатів, стрибки через скалку 2×6 хвилин, вправи спрямовані на розвиток гнучкості).4. Робота у парах на килимі.
3-й день	<ol style="list-style-type: none">1. Ранкова гімнастика: повільний біг, загальнорозвивальні вправи, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв.2. Крос.3. СФП (5–10 канатів, стрибки через скалку 2×6 хвилин, вправи спрямовані на розвиток гнучкості).4. Робота у парах на килимі.
4-й день	<ol style="list-style-type: none">1. Ранкова гімнастика: пробіжка 15 хвилин, розминка 5–10 хвилин, відпрацювання в парах 15–20 хвилин, прискорення 5 разів, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв.2. Крос 5 км.3. СФП (5–10 канатів, стрибки через скалку 2×6 хвилин, вправи спрямовані на розвиток гнучкості).4. Робота у парах на килимі.
5-й день	<ol style="list-style-type: none">1. Прогулянка.2. Крос 5 км.3. Гра (футбол, регбі).4. Сауна.
6-й день	<ol style="list-style-type: none">1. Розминка: повільний біг, загальнорозвивальні вправи, вправи спрямовані на розвиток гнучкості – 20 хв.2. Стрибки у довжину з місця.3. Біг з максимальним прискоренням 2×30 м.4. Вправи спрямовані на розвиток гнучкості.
7-й день	Відпочинок.

Завдання останнього тестування на етапі основних змагань – досягнення контрольних нормативів у всіх тестових вправах, що забезпечує виконання

цільового спортивного результату у вільній боротьбі. Після контрольного тестування можна зробити висновок, що його необхідно проводити в процесі тренування протягом 1–2 тижнів за 1–1,5 тижні до змагань.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів (Табл. 3), динаміки вдосконалення техніки під впливом різних тренувальних програм, застосовувалися контрольні вправи, що використовуються на практиці спортивного тренування і відповідають вимогам спортивної метрології.

Таблиця 3

Контрольні нормативи борців-юніорів вищої кваліфікації

№	Контрольні вправи	Вагові категорії 60-85 кг і оцінка в балах				
		1	2	3	4	5
1	Стрибок у довжину з місця, м	2,15	2,25	2,35	2,45	2,55
2	Потрійний стрибок з місця, м	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2
3	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0
4	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	22,0	20,0	19,0	18,0	17,0
5	Підтягування на перекладині схресним хватом, кіл-ть разів	19	21	23	25	27
6	Лазіння по канату 5м без допомоги ніг, с	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5
7	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0
8	Утримання положення «захист від накату», с	70	75	80	85	90
9	Смуга перешкод, с	17,0	17,5	16,0	15,5	15,0
10	Прохід в ноги, с	17,0	17,5	16,0	15,5	15,0
11	Реакція, см	19	18	17	16	15

Контрольні випробування допомагають:

- ✓ виявити рівень розвитку окремих рухових якостей;
- ✓ оцінити рівень технічної та тактичної підготовленості;
- ✓ порівняти рівень фізичної підготовленості окремого спортсмена, так і цілих груп;
- ✓ вести об'єктивний контроль за тренуваннями;
- ✓ виявляти переваги та недоліки застосовуваних засобів, методів навчання і форм організації заняття.

Контрольні випробування проводяться за допомогою контрольних тестів. Певна система використання контрольних вправ називається тестуванням.

Відомо, що ті чи інші явища можуть вважатися науковими фактами тільки тоді, коли вони здатні неодноразово відтворюватися в експериментальній обстановці. Педагогічний експеримент як раз і створює можливість для подібного відтворення досліджуваних явищ. Можливість ця є наслідком навмисної організації умов. Характерною рисою педагогічного експерименту як методу дослідження є заплановане втручання людини в досліджуване явище.

Проведене педагогічне спостереження і отримані дані дозволили не тільки скорегувати саму методику проведення занять, а й уточнити та доповнити зміст і структуру окремих моментів наших розробок, спрямованих на оптимізацію тренувальних навантажень в різні періоди підготовки. Мета проведеного експерименту полягала у визначенні найбільш оптимального поєднання засобів і методів, обсягу та інтенсивності навчально-тренувального процесу у юних борців. Педагогічний ефект тренувального процесу характеризується двома сторонами: якісної і кількісної. Використання кількісного аналізу означає, що до оцінки процесу необхідно підходити з позиції математичних методів дослідження. У таблиці 4 наводяться зведені дані різних показників виконання контрольних нормативів борців високої кваліфікації до початку експерименту та після його проведення.

Середні показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей борців-юніорів до та після експерименту

№ п/п	Контрольні вправи	m (до експерименту)	m (після експерименту)
1	Стрибок у довжину з місця, м	2,4	2.55
2	Потрійний стрибок з місця, м	6,9	7,1
3	Забігання навколо голови 10 разів, с	15,4	14,0
4	Перевороты із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	18,3	17,0
5	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	25,3	25,4
6	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	9,2	9,8
7	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	11,2	10,0
8	Утримання положення «захист від накату», с	83,3	85,5
9	Смуга перешкод, с	15,3	15,1
10	Прохід в ноги, с	15,4	15,3
11	Реакція, см	16,1	15,9

Результати контрольних випробувань, проведених в кінці експерименту, показують, що спортсмени домоглися більш високих показників спортивної підготовленості, ніж на початку експерименту.

Висновки. Таким чином, розроблена нами програма навчально-тренувальних зборів борців, дозволила не тільки поліпшити показники швидкісно-силових якостей, а й підвищити результати у вільній боротьбі. Статистична обробка даних в кінці експерименту підтвердила достовірність відмінностей за більшістю показників. Отже, при комплексній оцінці зростання показників результатів експерименту була підтверджена висунута робоча гіпотеза. Однак, необхідно мати на увазі, що експеримент тривав всього рік. Аналіз аналогічних, але тільки більш тривалих експериментів показав, що

намітилися тенденції зростання показників вищезазначених фізичних якостей, продовжують розвиватися протягом усього часу тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі є розробка методики планування олімпійського макроциклу підготовки борців-вільників високої кваліфікації.

Список використаної літератури

1. Латишев С. В., Шандригось В. І. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2011. 95 с.

2. Латышев Н.В., Латышев С. В., Шандригось В. І. Направления и виды анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 118. Т. IV. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. гол. ред. Носко М. О. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 98–101.

3. Наказ Міністерства молоді та спорту від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/23442>

4. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.: Тріада плюс, 2008. 862 с.

5. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Г. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. К.: Олимпийская литература, 1997. 432 с.

6. Шандригось В. І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури). Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Т. I. Вип. 107. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Гол. ред. Носко М. О. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 347–351.

7. Шандригось В. І., Первачук Р. В., Яременко В. В., Латишев М. В. Удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. Молода спортивна наука України: зб. тез доп. Вип. 21: у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2017. С. 40–41.