

Методи оцінки спеціальної витривалості у борців вільного стилю

Голоха В.Л., Панов П.П.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті проаналізовано матеріали оцінки спеціальної витривалості в спортивній боротьбі та визначені тести, які дозволяють контролювати і коригувати процес підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю.

Ключові слова: вільна боротьба; тестування; витривалість; спеціальна витривалість; працездатність; фізичні якості.

Вступ. В сучасних умовах змагальної діяльності відбуваються значні зміни до вимог по фізичній підготовленості борця. Для досягнення перемоги необхідно проводити сутички в гранично високому темпі, виконуючи атакуючі дії кожні 15-25 с, швидко переходити до контратакуючих дій та використовувати весь техніко-тактичний арсенал прийомів (Бойченко, 2007; Латишев, & Латишев, 2008; Ручка, 2016).

В цих умовах на перший план виходить вміння спортсмена раціонально витратити енергію і відновлювати працездатність під час сутички і змагань в цілому. У зв'язку з цим підготовка борця значною мірою зводиться до розвитку спеціальної витривалості, як однієї з найважливіших якостей (Латишев, & Шандригось, 2012).

Мета дослідження: проаналізувати матеріали оцінки спеціальної витривалості в спортивній боротьбі та визначити тести, які дозволяють контролювати і коригувати процес підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, педагогічні спостереження.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науко-методичної літератури з теми досліджування.
2. Визначити найбільш інформативні та надійні тести для контролю рівня спеціальної витривалості борців вільного стилю.

Результати дослідження та їх обговорення. Витривалість в спорті може вимірюватись за допомогою неспецифічних та специфічних тестів. За результатами неспецифічних тестів оцінюють потенційні можливості спортсменів ефективно тренуватися або змагатися в умовах зростання втоми (Ермаков, & Тропин, & Бойченко, 2016).

Специфічними вважають такі тести, структура яких схожа на змагальну. Результати цих тестів вказують на ступінь реалізації потенціальних можливостей спортсмена (Кашмина, 2018; Романенко, & Свекольникова, 2015).

В останні роки все частіше робляться спроби комплексної оцінки спеціальної витривалості борців з використанням в якості тестових

навантажень спеціальних вправ (Тропин, & Бойченко, 2014).

Узагальнюючи результати попередніх досліджень можна виділити найбільш інформативні тести оцінки спеціальної фізичної працездатності. Так О.Г. Буриндін (1974) запропонував використовувати тест в вигляді кидків манекена протягом трьох хвилин за схемою: 4 кидка за 40 с., 20 с. – спурт (кидки в максимальному темпі) (Горбенко, 2016; Голоха, 2018).

Для оцінки рухової діяльності борців на практиці часто використовується тест з виконанням кидків манекену прогином за методикою, яку запропонував П.О. Рожков із співавторами (1982). Тест пройшов тривалу апробацію і являє собою модель високо інтенсивної, інтервальної (спуртової), технічно насиченої сутички. Ритм кидків наступний: протягом 40 с виконуються 5 кидків, після цього виконуються 8 кидків в максимальному темпі з фіксацією часу спурту. Виконують шість таких комбінацій з манекеном, вага якого складає 35-40 % від ваги спортсмена. Загальна тривалість тесту відповідає середньому часу проведення сутички (Дагбаев, 2013).

Скорочений результат цього тесту використовується для поточного контролю, основне завдання якого, визначити повсякденні коливання стану спортсмена, які виникають під дією одного або декількох занять. В скороченому варіанті виконується три комбінації замість шість.

Галковський М.М., Новіков О.О., Шустін Б.М. (1976) запропонували за результатами аналізу модельних характеристик найсильніших борців в вільній боротьбі спеціальну витривалість оцінювати в спеціальній контрольній сутичці, яка складається з трьох періодів із заміною партнера в кожному періоді.

Оліник В.Г., Каргін М.М., Рожков П.О. описали комплекс вправ на спеціальну витривалість. Комплекс виконується з максимально можливою швидкістю, моделює високо інтенсивну сутичку і складається із наступних вправ:

- 1) Згинання та розгинання рук в упорі лежачі – 30 разів та вісім кидків прогином.
- 2) У висі на перекладині утримання зігнутих в ліктьовому суглобі під кутом 90° – 30 та вісім кидків прогином.
- 3) Лазіння по канату без допомоги ніг – 1 раз та вісім кидків прогином.
- 4) Підйом партнера на задній пояс – 5 разів та 8 кидків прогином.
- 5) Забігання в положенні упор головою в килим – 5 разів праворуч та вісім кидків прогином.

Оцінюють час виконання комплексу та якість кидків (Письменський, 2018).

Найчастіше в якості навантаження використовують повторні вправи з інтервалами відпочинку які скорочуються. Основні положення цієї методики висвітлені в працях М.І. Волкова, А. Хілла, В. Зациорського, Ю. Верхошанського та ін. В якості тестуючого навантаження доцільно використовувати кидки манекену або тренувальні сутички (Письменський, 2018).

Своєрідну методику комплексної оцінки фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості реакції, відчуття рівноваги, здібності до орієнтування та оцінки ситуації) запропонував Подскоцкий Є.Б. (1983). На площадці розміром від 4 м² до 16 м² (в залежності від віку) борці намагаються виштовхнути один одного з квадрату, кожен бік якого має номер від 1 до 4. За виштовхування суперника через бік 1 борець отримує один бал, через бік 2 – 2 бали, через 3 і 4 – відповідно три і чотири бали. Тривалість – 2 хвилини. Після серії сутичок з різними суперниками розраховується стабільність поведінки спортсмена в даному тесті, який висловлює ступінь прояву та надійність функціонування всіх якостей, які оцінюються при постійній зміні збиваючих чинників.

$$K_c = P_v/n,$$

де K_c – Коефіцієнт стабільності, P_v – кількість перемог, n – загальна кількість поєдинків.

$$K_{dc} = P_n/2n,$$

де K_{dc} – коефіцієнт додаткової стабільності, P_n – кількість нічийних поєдинків.

$$K_{oc} = K_c + K_{dc},$$

де K_{oc} – коефіцієнт загальної стабільності.

Всі ці тести не враховували особливостей нових правил змагань, тому Латишев М.В. і Латишев С.В. (2008) розробили оперативний тест спеціальної працездатності. Тест складається з трьох 2-хвилинних періодів, в яких виконуються спеціальні завдання з перервою по 30 с. В кожному періоді спортсмен послідовно виконує чотири типи вправ тривалістю 20 с. кожна з інтервалом відпочинку між ними 10 с. (відпочинок здійснюється під час переходу від однієї вправи до іншої). Підраховується кількість виконаних повторень за кожні 20 с., за період а також за час трьох періодів, що відповідає часу сутички.

Всі чотири типи вправ імітують основні елементи змагальної діяльності.

У вправі один спортсмен відкидає ноги і імітує борцовський прийом «забігти на бал». Друга вправа – прохід до ніг суперника при опорі гумового джгута. Третя – швунги, які виконуються при опорі гумового джгута, і четверта – стрибок через партнера, розворот, прохід до і проповзання між ногами партнера (Латишев, & Латишев, 2008).

Використання засобів контролю за рівнем спеціальної працездатності надає можливість тренеру здійснювати навчально-тренувальний процес більш раціонально, а також за необхідністю своєчасно його коригувати.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Бойченко, Н. В. (2007). Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
- Голоха, В. Л., (2018). Оценка уровня специальной выносливости и функциональных возможностей квалифицированных дзюдоистов. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, т.1. 21-25.
- Горбенко, В. В. (2016). Совершенствование специальной выносливости борцов вольного стиля. *Единоборства*, №2, 14-16.
- Дагбаев, Б. В. (2013). Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований. *Издательство бурятского университета*.
- Ермаков, С. С., & Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. *Единоборства*. №2, 20-22.
- Кашмина, Е. О, (2018). Динамика показателей общей выносливости на основании теста Купере у студентов, занимающихся плаванием. *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт*, вып. №1, 68-74.
- Латышев, Н. В. & Латышев, С. В. (2008). Методика оценки специальной работоспособности борцов вольного стиля. *Pedagogy of physical culture and sports*.
- Латышев, С. В., & Шандригось, В. І. (2012). Вільна боротьба : чоловіки, жінки. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих закладів спортивного профілю. Київ : АСБУ.
- Письменский, И. А. (2018). Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба.
- Романенко, В. В., & Свекольникова, К. Г. (2015). Удосконалення спеціальної витривалості таеквондистів-юніорів. *Единоборства*, № 4.
- Ручка, Є. В. (2016). Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. *Траектория науки. Электронный научный журнал*, (2), 51-66.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2014). Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. *Научный часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, Випуск 1.

Відомості про авторів:

Голоха Валерій Леонідович – Старший викладач кафедри одноборств
Харківська державна академія фізичної культури
<http://orcid.org/0000-0003-3733-5560>
E-mail: vgolokha@gmail.com

Панов Павло Петрович – Доцент кафедри одноборств
Харківська державна академія фізичної культури
<http://orcid.org/0000-0002-6691-2470>
E-mail: tyn.82@ukr.net

Надійшла до редакції 07.12.2019 р.