

Дубоносів А.О.

студент;

Харченко-Баранецька Л.Л.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Херсонський державний університет*

ОЦІНКА СКЛАДОВИХ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БОРЦІВ

Актуальність. Боротьба – це видовищний олімпійський вид спорту. Вимоги сьогодення до результативності спортивної діяльності борців вимагають від спортсменів збільшення арсеналу техніко-тактичних дій під час змагальних сутичок. Різним аспектам підготовки борців присвятили свої роботи відомі тренери та науковці: А. Абдулаєв [1], В. Бойко [2]; С. Латишев [3]; А. Пістун [4] та інші. В роботах відображені багатонапрямкові дослідження складових спортивної підготовки борців, а також доведено, що раціональне тренування є найважливішою частиною спортивної підготовки, де здійснюється формування спеціальних фізичних знань, умінь, навичок.

Сучасний етап розвитку вільної боротьби передбачає акцентуацію борців на інтенсивність реалізації техніко-тактичних дій під час сутички. У зв'язку з цим, вже на етапі початкової підготовки варто приділяти значну увагу формуванню складових спеціальної фізичної підготовленості юних борців, що і обґрунтовує обраний нами напрямок дослідження.

Мета дослідження – дослідити рівень спеціальної фізичної підготовленості юних борців.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні особливості спеціальної фізичної підготовки юних борців.
2. Обрати контрольні тестові вправи для визначення показників спеціальної фізичної підготовленості юних борців.
3. Оцінити рівень показників спеціальної фізичної підготовленості юних борців.

В ході дослідження нами були застосовані наступні **методи**: аналіз літературних джерел, контрольне тестування складових спеціальної

фізичної підготовленості, спостереження, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 10 борців вільного стилю віком 8-9 років групи початкової підготовки, які тренуються у спортивному клубі ts-tech (м. Херсон). Усі борці були підібрані відносно єдиної вагової категорії.

Результати дослідження. Популяризація боротьби, як виду спортивної діяльності, розширення обміну досвідом між спортивними делегаціями, тренерами і науковцями та поглиблення досліджень у спорті активізують пошук більш ефективних засобів ведення сутички, і, відповідно, висувають нові вимоги до фізичної підготовки спортсменів.

В процесі підготовки або участі у змаганнях спортсмен повинен бути готовим до перенесення тривалих навантажень. В цьому йому має допомогти фізична підготовленість загалом і спеціальна фізична підготовленість безпосередньо [4].

Головна мета спеціальної фізичної підготовки на секційних заняттях з боротьби – формування і вдосконалення тих якостей, які потрібні борцям-початківцям для успішного проведення навчальних і тренувально-змагальних сутичок [1; 2].

Відносно навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [3] одним із завдань етапу початкової підготовки є підготовка до контрольного тестування із спеціальної фізичної підготовленості та базової техніки вільної боротьби. В процесі навчально-тренувальних занять з борцями-початківцями засобами виховання спеціальних якостей борця застосовують вправи, що сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні тих елементів боротьби, які треба опанувати на наступних етапах підготовки. Здебільшого, це окремі елементи техніки або цілі прийоми, які борець виконує самостійно (імітуючи боротьбу) або з партнером, навчальні та змагальні сутички різної спрямованості; рухливі ігри з елементами боротьби тощо.

Для оцінки показників спеціальної фізичної підготовленості юних борців були обрані три тестові вправи згідно офіційній програми ДЮСШ відділення вільна боротьба [3]:

1. **Тестова вправа «Борцівський міст».** Спортсмен виконує «борцовський міст». Голова і ноги мають бути якумога ближче. Вимірюється мінімальна відстань від голови до п'ят, під час стійки на мосту. Дозволяється лише одна спроба.

2. **Тестова вправа «Виконання забігань» на борцівському мості.**

Забігання навколо голови 10 разів. Тест виконується із в.п. – упор головою у килим – вправо і ліву сторони по 5 разів максимально широкими кроками без стрибків, при цьому голова стоїть на килимі нерухомо. Рухаються тільки повні кола. Фіксується час виконання вправи до 0,1 с. Дозволяється лише одна спроба. Результат фіксується за допомогою електросекундоміра з точністю до 0,5 с.

3. Тестова вправа «Перевороти із упору головою в килим на «борцовський міст» і у зворотньому напрямку 10 разів. Тест виконується із в.п. – упор головою в килим. Фіксується час виконання вправи до 0,1 с. Дозволяється одна спроба.

Юні спортсмени, які приймали участь в дослідженні, були підібрані одного віку (9 років) та вагової категорії (до 40 кг), які тренуються лише один рік і показали наступні результати: в тестовій вправі «Борцівський міст» всі досліджувані спортсмени на 100% впорались з вимогами нормативу. Середній результат тесту – 26.8 см. В тестовій вправі «Забігання навколо голови 10 разів» юними спортсменами були допущені не суттєві помилки у виконанні, що вплинуло на результативність показників. Так, 10% спортсменів впорались із завданням, 10 % перевищили норму, 80% не впорались з вимогами нормативу. Середній результат тесту – 28.7 с. І в тестовій вправі «Перевороти із упору головою в килим на «борцовський міст» і зворотньому напрямку» 10 разів, були допущені також не суттєві помилки у виконанні. Отже, 40% юних борців впорались з тестовим завданням, 30% – перевищили норму, 30% не впорались з вимогами нормативу. Середній результат тесту – 31.6 секунди. Проведені контрольні тестування складових спеціальної фізичної підготовленості юних борців показало достатній рівень, проте були допущені ряд помилок під час виконання, що і вплинуло на отриманий результат.

Висновок. Отримані результати свідчать про достатній для етапу початкової підготовки рівень показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. У зв'язку з тим, що на сьогодні вже активно залучаються до змагальної діяльності юні борці, на нашу думку, потрібно збільшувати відсоток тренувального впливу саме на спеціальну фізичну підготовку спортсменів-початківців.

Список використаних джерел:

1. Абдулаев А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / А.К. Абдулаев, І.В. Ребар. – Вид. 2-е. – Мелітопіль: ФОП Однорог Т.В., 2018. – 299 с.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 222 с.
3. Латишев С.В. 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. – К.: АСБУ, 2012. – 95 с.
4. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник / А.І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 864 с.

Іванська О.В.

старший викладач,

Запорізький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПА-ТЕХНОЛОГІЙ В УКРАЇНІ

В Україні, як, напевно, і в усьому світі, зростає популярність СПА (SPA). Навколо історії виникнення і значення цього модного терміну до сих пір не стихають дискусії. Сучасні SPA-технології сприяють цілісному оздоровленню, зняттю стресів повсякденного життя, спрямовані на гармонізацію «тіла, розуму і духу» людини. Саме тому SPA-індустрія визначається як лідируючий напрямок в оздоровчому напрямку. Міжнародний досвід розвитку SPA-індустрії є перспективним для використання з метою збільшення кількості клієнтів, метою яких є оздоровлення та лікування [1]. Сьогодні «SPA» – це оздоровчий комплекс процедур з використанням води з лікувальними властивостями (мінеральної, морської, прісної), а також морських водоростей і солі, лікувальних грязей і цілющих рослин. SPAпроцедура направлена на оздоровлення та релаксацію всього організму в цілому. Впливаючи через шкірний покрив, SPA-компоненти активізують процеси обміну речовин, покращують кровообіг, виводять токсини і шлаки з організму,