

Константинов Р.С.

студент;

Чустрок А.П.

кандидат педагогічних наук, доцент,

*Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського*

ВДОСКОНАЛЕННЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ

Актуальність. Методичні особливості гімнастики, різноманітність видів та засобів дають можливість використовувати її в роботі з будь-якими контингентами людей різного віку в системі фізичного виховання у багатьох видах спорту і особливо у спортивній боротьбі. Незважаючи на велику кількість наукових та методичних досліджень в галузі спортивної підготовки борців різного стилю, в роботах недостатньо звертається увага на використання гімнастичних засобів для підвищення фізичних якостей та статокінетичної стійкості борців [1–5].

Об'єкт дослідження: використання засобів гімнастики в спортивній боротьбі.

Предмет дослідження: засоби гімнастики в спортивній боротьбі для тренування фізичних якостей та статокінетичної стійкості в групах попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати наукову та методичну літературу за темою дослідження;

2. Вибрати методики дослідження;

3. Провести педагогічний експеримент для визначення ефективності використання засобів гімнастики в спортивній боротьбі для тренування

фізичних якостей та статокінетичної стійкості в групах попередньої базової підготовки.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукової та методичної літератури за темою дослідження.

2. Основним методом дослідження був педагогічний експеримент, до та після якого визначали показники фізичної підготовленості: силової витривалості (підтягування у висі та згинання і розгинання рук в упорі лежачи); гнучкості (стоячи, нахил зігнувшись); швидкості (біг 20 м); швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця); статичної рівноваги (стійка на одній нозі з закритими очима); динамічної рівноваги після вестибулярних подразнень комбінованою пробою [5]).

3. Методи математичної статистики.

Було організовано педагогічний експеримент, в якому приймали участь борці вільного стилю 11-12 років першого року навчання, початкової базової підготовки, які тренувались протягом року, тричі на тиждень. Експериментальна група (21 борець) та контрольна група (18 борців) за показниками фізичної підготовки достовірно не відрізнялись між собою ($P > 0,05$). В педагогічному експерименті дослідної групи використовували комплекс спеціальних гімнастичних засобів для тренування фізичних якостей та статокінетичної стійкості протягом 30-45 хв, які включали в основному в розминку підготовчої частини тренування. Педагогічний експеримент тривав сім місяців.

Після аналізу результатів педагогічного експерименту, спостерігалось достовірне підвищення **силових показників** експериментальної групи на 32%.

Зросли показники тестів: **«Проста рухова реакція» та «Відновлення»** до 21%. Покращилась **спеціальна витривалість** борців експериментальної групи на етапі базової підготовки на 19%.

Збільшились результати **гнучкості** борців на 27%.

Статична рівновага збільшилась на 30%.

Динамічна рівновага після вестибулярних подразнень зросла на 27%.

Таким чином, підібраний комплекс вправ ЗФП та СФП, виявився досить ефективним у покращенні фізичних якостей та статокінетичної стійкості борців вільного стилю, тому його можна рекомендувати для ДЮСШ, спортивних клубів, та спортивних шкіл олімпійського резерву.

За такий же період тренування фізичних якостей борців контрольної групи, які тренувались за звичайною програмою з вільної боротьби для ДЮСШ, показали значно менші результати: Найкращими виявились показники **силової підготовки та простої рухової реакції**, відповідно на 15% та на 12%.

Спеціальна витривалість, підвищилась на 7%.

Меншими були покращеннями *гнучкості* борців – на 5%, порівняно з вихідними даними. *Статична рівновага* збільшилась на 10%.

Динамічна рівновага після вестибулярних подразнень зросла на 5%.

Таким чином, підтвердилась результативність вибраного комплексу вправ з ЗФП та СФП експериментальної групи у збільшенні *силових показників* на 32%. Підвищились показники тестів «*Реакція*» та «*Відновлення*» на 21%. Збільшилась *спеціальна витривалість* юних борців експериментальної групи на 19%. Поліпшились показники *гнучкості* юних спортсменів на 21%. Покращились показники *статичної рівноваги* – на 30% та *динамічної рівноваги* – на 27%.

Висновки. На основі аналізу науково-методичної літератури були виявлені наші помилки та слабкі сторони в методиці тренування фізичних якостей у борців вільного стилю:

– в даний час недостатньо методичних розробок для комплексного застосування сучасних інноваційних підходів для розвитку фізичних якостей борців різного віку;

– недостатнє впровадження в практику роботи тренерів сучасних тенденцій методики розвитку фізичних якостей та статокінетичної стійкості юних борців;

– проблема розвитку фізичних якостей та статокінетичної стійкості борців вільного стилю, на різних етапах підготовки на сьогоднішній день, мало досліджена та потребує подальшого вивчення;

На основі аналізу літератури та врахування анатоμο-фізіологічних особливостей розвитку підлітків, було підібрано комплекс гімнастичних вправ з ЗФП та СФП, який спрямований на поліпшення розвитку фізичних якостей та статокінетичної стійкості юних борців.

Результати педагогічного експерименту показали достовірні покращення силової підготовки, спеціальної витривалості та процесів відновлення, гнучкості та статокінетичної стійкості а також, відповідної адаптації до змагань.

Планування подальших наукових досліджень слід направити на індивідуалізацію тренувального процесу для вдосконалення фізичних здібностей та статокінетичної стійкості юних борців.

Список використаних джерел:

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В.. Теорія і методика викладання вільної боротьби : навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь : ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.

2. 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.

3. Волков В. Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности, состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние. Киев : Нора-принт, 2000. 64 с.

4. Греко-римська і вільна боротьба. Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії). Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В.М. Клочко, С.В. Повіткін; Харків : ХНАМГ, 2011. 76 с.

5. Чустрак А.П. Статокінетична стійкість школярів : монографія. Одеса, 2015. 126 с.

К