УДК 796.01

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

Безкоровайний С.Б.
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

У статті розглядається проблема вдосконалення фізичної підготовки студентів-єдиноборців. Зроблено аналіз сучасних підходів та шляхів удосконалення фізичної підготовки студентів-єдиноборців з урахуванням специфіки освітнього процесу у вищому закладі освіти. Виявлено, що сучасні підходи до удосконалення фізичної підготовки студентів-єдиноборців полягають у врахуванні відсоткового співвідношення між використанням організмом спортсмена аеробної та різних видів анаеробної складових процесу енергозабезпечення фізичних навантажень на різних етапах підготовки; у використанні індивідуального підходу до корекції тренувальних занять єдиноборців з погляду особливостей стилю ведення сутички; залучення ключових факторів, що визначають спеціальну працездатність спортсмена та підвищують їх фізичну підготовленість; у врахуванні важливості ролі анаеробного шляху енергозабезпечення спеціальної рухової активності представників зазначеного виду спорту.
Ключові слова: фізична підготовка, єдиноборства, студенти.

Постановка проблеми. Одним з перспективних напрямів вдосконалення системи фізичного виховання у ВЗО є наукове обґрунтування ефективних методів оцінки і підвищення резервних можливостей організму студента-спортсмена, серед яких одне з пріоритетних місць належить функціональним резервам організму, що включає в себе морфологічні, фізіологічні, біохімічні та інші компоненти. Розвиток і вдосконалення цих компонентів в процесі довготривалої адаптації до напруженої м'язової діяльності відбувається, обумовлюючи певну структуру фізичної та функціональної підготовленості студентів-спортсменів.

Особливої уваги потребує питання вдосконалення фізичної підготовленості студентів-єдиноборців, що навчаються у вищих закладах освіти, оскільки важливо спланувати навчально-тренувальний процес таким чином, щоб вони могли ефективно поєднувати спортивне вдосконалення з успішним навчанням, що і обумовлює актуальність теми дослідження.

Мета статті – аналіз, узагальнення та систематизація даних щодо сучасних підходів до вдосконалення фізичної підготовки студентів-єдиноборців.

Виклад основного матеріалу. Процес підготовки спортсменів потребує наукового підходу, що ґрунтується на урахуванні рівня спеціальної фізичної підготовленості, характеру тренувальних і змагальних навантажень. Такий підхід дає можливість провести підготовку спортсменів на рівні сучасних вимог.

Дослідження, проведені Даньком Г.В. [7] дозволили розкрити особливості реакції організму висококваліфікованих борців на різноманітні за обсягами, інтенсивністю та напрямом тренувальні навантаження і на цій основі індивідуалізувати тренувальний процес кваліфікованих спортсменів.

Останнім часом фахівці з єдиноборств, як і спеціалісти з інших видів спорту, усе частіше зазначають, що успіх у спортивних досягненнях визначається не тільки оптимальним рівнем розвитку силових здібностей взагалі, але й окремих груп м'язів, які забезпечують якість виконання конкретного технічного прийому [7; 8; 10].

На думку деяких авторів [2; 3; 7; 8], недостатній рівень розвитку сили окремих груп м'язів знижує технічні можливості єдиноборця. У зв'язку із цим, пропонуються різноманітні комплекси вправ для розвитку окремих частин тіла та груп м'язів.

У ряді випадків рекомендується за рахунок локального впливу домогтися достатнього рівня розвитку сили кожної з м'язових груп, або розвивати силу окремих груп м'язів у залежності від ступеню їх участі в змагальній сутичці. Деякі автори вказують, що перевороти захопленням руки на «ключ» вимагають від борця прояву значної фізичної сили м'язів рук і плечового поясу. При виконанні таких прийомів, як кидки через плече, вирішальне значення має рівень розвитку сили розгиначів спини і ніг. Зміцнення м'язів шиї, спини й ніг сприяє ефективному виконанню переворотів. Сильні руки й спина дозволяють успішно застосовувати кидки нахилом із захопленням рук, а також перевороти «ключем» у партері, а оптимальний рівень розвитку м'язів спини сприяє успішному оволодінню технікою кидка «прогином» із захопленням тулуба позаду [2; 3; 9].

Це дозволяє стверджувати, що для поліпшення спортивного результату в борців вільного стилю достатньо важливим компонентом слід вважати досягнення оптимального рівня розвитку силових здібностей. Керування планомірним і збалансованим розвитком силових якостей борців вимагає подальшого вдосконалення [1].

Для досягнення високих міжнародних результатів єдиноборець повинен власний стиль проведення поєдинки. Такий стиль визначається, головним чином, вродженими індивідуальними особливостями (задатками) спортсмена. Система індивідуальних здібностей в процесі спортивної діяльності дозволяє спортсменові виробити свій стиль протиборства, що дозволяє досягати високих результатів [2].

З позицій теорії спорту вибір стилю і відповідна йому структура підготовленості борця обумовлені вимогами сучасної змагальної діяльності, а ці вимоги визначаються правилами і умовами проведення змагань, тенденціями розвитку

© Безкоровайний С.Б., 2019

боротьби і традиціями даної спортивної школи. Тому ефективність управління підготовкою єдиноборця істотно залежить від компетентності тренера, яка включає глибоке розуміння ним вимог змагальної діяльності, бачення (відчуття) природних задатків і можливостей свого вихованця, а також знання і уміння використовувати закономірності спортивної адаптації у даному виді спорту [9].

Однаково високих результатів можуть досягти єдиноборці з істотно різним рівнем (спектром) своїх численних якостей, використовуючи при цьому найбільш сильні сторони і нівелюючи недоліки, тобто виступаючи, у своєму власному стилі. Якщо на етапах базової підготовки вдало обраний власний стиль протиборства (адекватний власним природним задаткам), то далі успішність його формування і корекції визначається цілеспрямованістю і раціональністю тренувальних програм, які, зокрема, повинні враховувати індивідуальність сенситивних періодів розвитку фізичних і інтелектуально-психологічних якостей спортсмена [1; 2; 7].

На основі аналізу змагальної діяльності кращих борців світу і досвіду провідних фахівців вільної боротьби Латишев С.В. та спів авт. [8] виділяють сім варіантів змагальної діяльності або сім стилів ведення поєдинку. Поведінка кожного із спортсменів високого класу у змагальній сутичці (на рівні призерів чемпіонатів світу і Європи) може бути віднесена до одного з наступних стилів: «Темповик на дистанції», «Темповик у захваті»,«Силовик», «Ігровик», «Зав'язочник», «Високонадійний», «Рівнорозвинутий» (найменування стилів відповідають робочій термінології спортсменів і тренерів).

Якісний аналіз стилів кращих борців світу показує, що спортсмен стійко оволодіває одним, а іноді двома стилями протиборства: при цьому перший стає основним, а другий – доповнюючим [10]. Лише в окремих випадках виключно обдарований спортсмен може боротися у декількох стилях залежно від стилю протиборства суперника.

На основі порівняльного аналізу характеристик борців і стилів протиборств на змаганнях різного рівня В.О. Андрійцев [3], С.В. Латишев [8] встановили такі загальні закономірності:

– найбільш виражено стиль протиборства виявляється в тих поєдинках, які борець виграв, тобто коли зумів нав'язати «свою боротьбу»;

– якщо борець невисокого зросту, «зав'язочник», то для забезпечення свого стилю протиборства, він повинен володіти максимальною силою;

– всі «ігровими» дуже рухливі і багато переміщуються, але вплив на суперника вони чинять слабкий або не дуже сильний, тобто у них високий рівень розвитку спеціальної витривалості при роботі з незначними опорами;

– у кожній з вагових категорій чисельно переважають «силовики» – це можливо тому, що силові характеристики є найбільш тренованими зі всіх фізичних якостей;

– практично у всіх «силовиків» другий додатковий стиль – це високонадійний. Таким чином, найбільш важливим завданням тренера є виявлення тих задатків, які з часом зможуть забезпечити індивідуальний стиль протиборства, а потім – його спрямоване формування і удосконалення [1; 3; 8].

Простежується також тенденція, згідно якої існує намагання вчених допомогти тренерам-практикам оптимізувати підготовку єдиноборців із урахуванням одного із найважливіших принципів спортивного тренування – індивідуалізації [3; 8]. Однак, цей принцип індивідуального підходу стосується застосування його з метою встановлення найоптимальнішого стилю ведення сутички, який радше ґрунтується на морфофункціональних особливостях статури (темповик, ігровик, силовик) тощо.

Практичні межі розвитку людських здібностей визначаються такими факторами, як тривалість людського життя, методи виховання і навчання і т.ін., але зовсім не закладені в самих здібностях. Досить удосконалити методи виховання і навчання, щоб межі розвитку здібностей негайно розширилися. Для розвитку рухових здібностей необхідно створювати певні умови діяльності,використовуючи відповідні фізичні вправи на швидкість, на силу і т.д. [2; 5; 6].

Однак ефект тренування цих здібностей залежить, крім того, від індивідуальної норми реакції на зовнішні навантаження. Педагог з фізичної культури та спорту повинен добре знати основні засоби і методи розвитку різних рухових здібностей, а також способи організації занять. У цьому випадку він зможе точніше підібрати оптимальне поєднання засобів, форм і методів вдосконалення стосовно до конкретних умов [2; 9].

Виховання фізичних якостей у єдиноборствах здійснюється у всіх формах занять. Для виховання необхідних фізичних якостей, насамперед, необхідно виділити вправи, пов'язані безпосередньо з боротьбою (навчальні, навчально-тренувальні, тренувальні та змагальні сутички). Однак у зв'язку з тим, що проведення прийомів боротьби в ході тренувальної сутички не залежить від бажання самого борця, а обумовлено важко передбачуваним виникненням «пускових» ситуацій, в тренувальному процесі важко запланувати кількість необхідних повторень прийому [2; 7].

У той же час може виявитися необхідним повторення певних прийомів, що вимагають покращення будь-якої фізичної якості. У цих випадках доцільно застосовувати близькі до рухів борця вправи з використанням різного обладнання. Слід визначити два напрями в розвитку фізичних якостей: загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку [5; 6]. Практично у всіх видах спорту, з наближенням до основних змагань значну частину часу відводять вправам, специфічним для даного виду, проте в процесі багаторічної підготовки на етапі початкової підготовки пріоритет віддається загально-фізичним вправам, що забезпечують формування основних груп м'язів і реалізацію таких природних для людини рухів, як біг, стрибки, гімнастика, плавання, ігри [7].

Засобами фізичної підготовки є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на розвиток рухових якостей спортсменів [4; 5; 6].

Фізичну підготовку слід розглядати як сукупність (комплекс) рухових дій, спрямованих на вирішення конкретного завдання. У тренувальних вправах рухові дії можуть бути об'єднані необхідністю досягнення високих показників прояву

сили, швидкості або координаційних здібностей, а також зрушень у діяльності серцево-судинної або дихальної систем, мобілізації тих або інших механізмів енергозабезпечення роботи тощо. У змагальних вправах сукупність рухових дій об'єднується завданням досягнення максимально можливого спортивного результату [5; 6].

Фізичною підготовкою єдиноборця прийнято називати виховання його фізичних якостей, що виявляється у руховій здатності, необхідній в умовах змагальної боротьби. Специфічний зміст фізичної підготовки складає виховання силових якостей, швидкості, витривалості та гнучкості [5; 6].

У цілому, процес фізичної підготовки у спорті у більшій мірі, ніж інші, характеризується фізичними навантаженнями, що впливають на морфофункціональні властивості організму і спрямовуючи тим самим його фізичний розвиток. Фізична підготовка є в цьому відношенні основою змісту спортивного тренування [5; 6].

Фізична підготовка єдиноборців, будучи важливою складовою загальної структури їх підготовленості, багатокомпонентна за своїм складом, ієрархічно організована і взаємодіє з іншими компонентами підготовки студентів-спортсменів для досягнення запланованого результату (спортивного результату, спеціальної працездатності, майстерності та інше). Її формування та удосконалення ґрунтується на розвитку і вдосконаленні рухових якостей, морфо-функціональному розвитку організму спортсменів, і здійснюється диференційовано, у співвідношенні з ваговими категоріями, класифікацією, віком, рівнем спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, обумовленої, в свою чергу, специфікою сучасного змагального поєдинку [4].

У той же ж час, аналіз робіт фахівців [3; 5], що досліджували структуру фізичної підготовленості, дозволяє стверджувати, що в боротьбі недостатньо співвідношення та взаємозв'язку окремих її компонентів: показників фізичного розвитку і рухових якостей між собою та із спортивним результатом.

Висновки. За даними наукової літератури встановлено сучасні підходи до удосконалення фізичної підготовки єдиноборців, які полягають у врахуванні відсоткового співвідношення між використанням організмом спортсмена аеробної та різних видів анаеробної складових процесу енергозабезпечення фізичних навантажень на різних етапах підготовки; у використанні індивідуального підходу до корекції тренувальних занять єдиноборців з погляду особливостей стилю ведення сутички; залучення ключових факторів, що визначають спеціальну працездатність спортсмена та підвищують їх фізичну підготовленість; у врахуванні важливості ролі анаеробного шляху енергозабезпечення спеціальної рухової активності представників зазначеного виду спорту.

Навчально-тренувальний процес студентів-єдиноборців, які навчаються у вищому закладі освіти, повинен враховувати, з одного боку, специфіку організації навчального процесу учбового закладу, з іншого боку, повинен відповідати календарю змагань на поточний рік.

Список літератури:

1. Акопян А.О. Специальная физическая подготовка в видах единоборств / А.О. Акопян, В.А. Панков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 50–53.
2. Александров Ю.В. Підвищення ефективності процесу тренування юних самбістів завдяки використанню вправ швидкісно-силової спрямованості / Александров Ю.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / За ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 3. – С. 3–6.
3. Андрійцев В.О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореферат на здобуття наукового ступеня к. фіз. вих.: 24.00.01. – Київ, 2016. – 20 с.
4. Ахметов Р. Визначення переваги силових, швидкісних, швидкісно-силових компонентів спеціальної фізичної підготовленості спортсменів / Р. Ахметов, Т. Кутек, В. Шаверський // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. – Вінниця, 2014. – С. 354–359.
5. Волков В. Особливості формування структури базової підготовленості спортсменів у процесі занять вільною боротьбою та бойовими мистецтвами (джиу-джитсу) / В. Волков, О. Орлов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Миколаїв, 2002. – С. 370.
6. Гаськов А.В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. – Красноярск: КрасГУ, 2002. – 103 с.
7. Данько Г. Моделювання оптимальної структури функціональної підготовленості кваліфікованих борців / Г. Данько, О. Григоренко, В. Орлюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 3–7.
8. Латышев С.В. Системный подход к проблеме индивидуализации подготовки борцов / Латишев С.В., Коробейников Г.В. // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 65–68.
9. Огарь Г.О. Оптимизация подготовки квалифицированных борцов путем совершенствования методики специальной физической подготовки / Огарь Г.О., Ласица В.И. // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 3.– С. 84–86.
10. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички / Первачук Р.В. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.

Безкоровайный С.Б.
ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный
педагогический университет имени Григория Сковороды»

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

Аннотация
В статье рассматривается проблема совершенствования физической подготовки студентов-борцов. Сделан анализ современных подходов и путей совершенствования физической подготовки студентов-борцов с учетом специфики образовательного процесса в высшем учебном заведении. Установлено, что особого внимания требует вопрос совершенствования физической подготовленности студентов-борцов, обучающихся в высших учебных заведениях, поскольку для спортсменов-студентов важно спланировать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы они могли эффективно сочетать спортивное совершенствование с успешным обучением. Выявлено, что современные подходы к совершенствованию физической подготовки студентов-борцов заключаются в учете процентного соотношения между использованием организмом спортсмена аэробной и различных видов анаэробной составляющих процесса энергообеспечения физических нагрузок на различных этапах подготовки; в использовании индивидуального подхода к коррекции тренировочных занятий борцов с точки зрения особенностей стиля ведения схватки; привлечение ключевых факторов, определяющих специальную работоспособность спортсмена и повышают их физическую подготовленность; в учете важности роли анаэробного пути энергообеспечения специальной двигательной активности представителей данного вида спорта.
Ключевые слова: физическая подготовка, единоборства, студенты.

Bezkorovayny S.B.
SHEI «Pereyaslav-Khmelnitsky Hryhoriy Skovoroda
State Pedagogical University»

MODERN APPROACHES TO IMPROVE PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSAL STUDENTS

Summary
The article considers a problem of improvement of physical training of students-combatants. Analysis of modern approaches and ways to improve physical training of students-combatants taking into account the specifics of the educational process in a higher educational institution is carried out. It is found that modern approaches to improve physical training of students-combatants consist in taking into account the percentage ratio between the use by an athlete's body of an aerobic one and various types of anaerobic components of the process of energy supply of physical activity at different stages of training; the application of individual approach to the correction of combatants' training exercises in terms of features of the style of the fight; attraction of key factors that determine the special working capacity of the athlete and increase their physical training; taking into account the importance of the role of anaerobic way of energy supply of special motor activity of representatives of the specified sport.
Keywords: physical training, combat sport, students.