

Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців

Херсонський державний університет (м. Херсон)

Постановка наукової проблеми та її значення. Практика спорту та спеціальні дослідження свідчать, що рухи борця – це результат узгодження діяльності ЦНС і периферійних відділів рухового апарату, зокрема м'язової системи. Без прояву м'язової сили жодні фізичні вправи, тим більше прийоми, виконати неможливо. Спортивна боротьба, характеризується комплексним проявом рухових якостей [1]

Н. Г. Кулик зі співавтором відзначають, що фізична підготовка є невід'ємною частиною кожного виду спорту. Нині в більшості видів спорту в тренуванні застосовують різноманітні додаткові загальнорозвивальні спеціальні вправи. Фізична підготовка – основа спортивного тренування. Без достатньо розвинутих силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості не можна досягти результатів навіть за хорошої технічної та тактичної підготовленості [2].

В. І. Столяров стверджує, що хороша фізична підготовка – основа для вдосконалення всіх сторін підготовки борця. Загалом їй потрібно приділяти багато уваги як початківцям, так і спортсменам високого класу [3].

А. Д. Суханов указує, що загальна фізична підготовка передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей та систем організму спортсмена, злагодженість їх прояву в процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна фізична підготовленість пов'язується не з різнобічною фізичною досконалістю взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, які мають опосередкований вплив на спортивні досягнення й ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту. Засобами загальної фізичної підготовки є вправи, які чинять загальний вплив на організм та особистість спортсмена. До них належать різні види пересування (біг, ходьба на лижах, плавання, рухливі й спортивні ігри, вправи з обтяженнями та ін.) [4].

Отже, у зв'язку з постійним збільшенням навантаження в боротьбі задля досягнення високого спортивного результату великої вагомості набувають фізична та технічна підготовленість юних борців.

Завдання роботи – визначення змісту фізичної й технічної підготовки юних борців; виявлення та обґрунтування взаємозв'язку між їхньою фізичною й технічною підготовленістю.

Матеріали та методи дослідження. Для виконання поставлених завдань нами обстежено 20 борців-новачків 11–14 років. Усіх спортсменів розділено на дві групи. До першої увійшли борці – 13–14 років, які навчаються в ДЮСШ № 3, а до другої – 11–12 років, учні ДЮСШ «Спартак» м. Херсона.

Тестування рівня фізичної й технічної підготовленості юних борців проводили відповідно до нормативів навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізична й технічна підготовка юних борців є педагогічним процесом, спрямованим на досконале оволодіння спортсменом системою прийомів боротьби, що сприяє досягненню високих спортивних результатів. Цей складний, логічно побудований багаторічний процес містить конкретні завдання, а саме: створення уявлень щодо техніки боротьби; збільшення обсягу й різноманітності рухових умінь і навичок.

Дослідження засвідчило, що спортсмени 1-ї групи переважають у спеціальній фізичній підготовленості борців 2-ї групи. В обох групах достатньо високі показники зі спеціальної фізичної підготовки. Із тесту «переворотом з упору головою в килим й у зворотному напрямку» у першій групі високого рівня досягли всі борці, а в другій – 80 %. За показниками гнучкості 80 % юних борців першої групи мали високий рівень, а в другій групі – 70 %. А ось показники з тесту «забігання на голову», які демонструють спеціальні швидкісні якості борця, перебувають на достатньо низькому

рівні. Знову ж це обумовлено тим, що в підготовчий період основну увагу приділяли розвитку сили та витривалості, тоді як розвитку швидкості більше уваги приділятиметься в змагальному періоді.

Дослідження дало нам змогу визначити, чи існує взаємозв'язок між технічною й фізичною підготовленістю юних борців, а також між окремими компонентами спеціальної фізичної та загальної фізичної підготовки.

Аналізуючи значення коефіцієнтів кореляції, можна судити про наявність незначного зв'язку між технічною й фізичною підготовленістю в першій групі. Так, серед великої кількості проведених кореляційних зв'язків виявлено два, що відповідали середньому рівню; зокрема між показниками швидкісно-силового характеру: стрибком у довжину (ЗФП) та перекидами з упору головою в килим (СФП), який становить $r = 0,6$. Також помічено зв'язок між показниками швидкісно-силового характеру (забігання навколо голови) і гнучкістю. Залежність між цими показниками дорівнює $r = 0,7$, що також свідчить про середній рівень кореляційного зв'язку.

Аналізуючи коефіцієнти кореляції в другій групі, можна констатувати те, що простежується більша кількість взаємозв'язків між даними технічної та фізичної підготовленості, а також, що деякі з них мають досить високу залежність. Так, між показниками швидкісно-силового характеру (стрибок у довжину та перевороти з упору головою в килим) цей зв'язок становить ($r = 0,5$). Між човниковим бігом і забіганням навколо голови, які визначають спритність як загального, так і спеціального характеру, встановлено зв'язок, який складає ($r = 0,6$), що свідчить про залежність між цими показниками. Досить високий коефіцієнт кореляції виявлено між гнучкістю й показником швидкісно-силового характеру (забігання навколо голови) та гнучкістю й показником спеціальної спритності борця (перекиди з упору головою в килим), який дорівнює ($r = 0,7$) в обох випадках. Також простежується зв'язок між човниковим бігом і перекидами з упору головою в килим, який складає ($r = 0,6$). А найбільш істотні взаємозв'язки простежили між даними ЗФП, а саме між стрибком у довжину (швидкісно-силовий показник) та підтягуванням на перекладині (силовий показник). Їх залежність складає ($r = 0,8$), що свідчить про високий рівень) і між показниками СФП (забіганнями навколо голови та перекидами з упору головою в килим). Коефіцієнт кореляції в цьому випадку склав ($r = 0,9$). Ми бачимо, що причиною високих кореляційних зв'язків в останніх двох випадках є спорідненість у виді підготовки в структурі виконання тестів.

Узагальнюючи отримані результати, можна пояснити таку відмінність кореляційних коефіцієнтів у двох групах тим, що хоча в першій групі задіяно спортсменів, які дещо досвідченіші й трохи кращі за показниками, але вони демонстрували результати, які дуже відрізнялись один від одного, хоча й були кращими, ніж у другій групі. Трохи слабкіші спортсмени другої групи демонстрували доволі посередні результати, але за рахунок їх щільності ми змогли простежити наявність кореляційних зв'язків і більшу їх кількість, на відміну від борців першої групи.

Для визначення взаємозв'язку між технічною та фізичною підготовленістю спочатку визначали середній результат за всіма тестами, окремо – із загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості, технічної підготовленості в тренувальній практиці та змагальній практиці. Потім ми переводили отримані результати в рівні й відповідно до них виставляли оцінку, визначали середній показник для кожного з видів підготовки та за середніми показниками проводили кореляцію.

Визначення показників із технічної підготовленості в змагальній і тренувальній практиці відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень технічної підготовленості юних борців у процесі спортивної діяльності, %

Вид діяльності Рівень	Тренувальна		Змагальна	
	1 гр.	2 гр.	1 гр.	2 гр.
Високий (3)	30	50	40	10
Середній (2)	30	40	20	50
Низький (1)	40	10	40	40

Якщо порівнювати високий рівень тренувальної та змагальної діяльності (табл. 1), то можна помітити, що під час змагань кількість борців із високим рівнем техніко-тактичної підготовленості зріс на 10 % у першій групі, тоді як у другій групі – навпаки, зменшився на 40 %. Це зумовлено як

віковими особливостями, так і тим, що борці другої групи дуже мало брали участь у змаганнях, а отже, у них бракувало досвіду, а це, зі свого боку, призвело до хвилювання, яке вилилось у низькі показники техніко-тактичної підготовки в змагальній діяльності.

Аналізуючи коефіцієнти кореляції середніх показників фізичної та технічної підготовленості, можна сказати, що, як і під час аналізу окремих показників технічної й фізичної підготовленості, більше наявних зв'язків спостерігаємо в другій групі.

Так, порівнюючи кореляційний зв'язок між ЗФП і СФП, можемо сказати, що і в першій, і в другій групі він складає ($r = 0,5$). Взаємозв'язок між загальною фізичною та технічною підготовленістю в тренувальній практиці в першій групі не спостерігається, тоді як у другій він є слабким і складає ($r = 0,4$). Кореляція спеціальної фізичної підготовленості між технічною підготовленістю в тренувальній практиці незначна в першій групі ($r = 0,2$), а в другій вона має досить високий показник ($r = 0,7$). Також досить високий показник кореляційного зв'язку помітний між ЗФП і технічною підготовленістю в змагальній практиці в другій групі ($r = 0,7$), але він відсутній у спортсменів першої групи. Однаковий кореляційний взаємозв'язок в обох групах спостерігається між спеціальною фізичною та технічною підготовленістю в змагальній практиці (він дорівнює ($r = 0,5$)). А зв'язок між технічною підготовленістю в тренувальній та в змагальній практиці є різним: для першої групи він складає ($r = 0,5$) та ($r = 0,7$), відповідно.

Висновки. Результати проведених нами тестів свідчать про те, що взаємозв'язок між технічною та фізичною підготовленістю існує, але в кожній групі він проявляється по-різному.

Так, взаємозв'язок між загальною фізичною й технічною підготовленістю в тренувальній практиці в першій групі не спостерігається, тоді як у другій він слабкий і складає ($r = 0,4$).

Кореляція спеціальної фізичної підготовленості між технічною підготовленістю в тренувальній практиці незначна в першій групі ($r = 0,2$), а в другій має досить високий показник ($r = 0,7$).

Також високий показник кореляційного зв'язку помічаємо між загальною фізичною та технічною підготовленістю в змагальній практиці в другій групі ($r = 0,7$), але він відсутній у спортсменів першої групи.

А зв'язок між технічною підготовленістю в тренувальній практиці та в змагальній є різним. Для першої групи він складає ($r = 0,5$) і ($r = 0,7$), відповідно.

На нашу думку, наявність високого рівня залежності між загальною фізичною та технічною підготовленістю в змагальній практиці в другій групі можна пояснити тим, що менш досвідчені юні борці другої групи прагнули компенсувати слабкі сторони загальної фізичної підготовки (ЗФП) кращим виконанням технічних дій.

Перспективою подальших досліджень у сфері підготовки юних борців є розробка методики оптимального співвідношення фізичних і технічних вправ на підготовчому етапі спортивного тренування.

Джерела та література

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Кулик Н. Влияние продолжительности вольных схваток в развитии работоспособности борцов / Н. Кулик, С. Елисеев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 52.
3. Спорт и жизнь : сб. ст. / под. ред. В. И. Столярова, З. Кравчука – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 278 с.
4. Суханов А. И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций : дис. ... д-ра пед. наук / А. И. Суханов. – СПб. : [б. и.], 2002. – 351 с.

Анотації

Мета статті – визначення змісту фізичної та технічної підготовки юних борців; виявлення та обґрунтування взаємозв'язку між їхньою фізичною й технічною підготовленістю. У дослідженні брало участь 20 борців-новачків 11–14 років. Всіх спортсменів поділено на дві групи. До першої увійшли борці 13–14 років, які навчаються в ДЮСШ № 3, а до другої – 11–12 років, учні ДЮСШ «Спартак» м. Херсона. Показано рівні фізичної та технічної підготовленості юних борців. Із тесту «переворотом з упору головою в килим й у зворотному напрямку» в першій групі високого рівня досягли всі борці, а в другій – 80 %. За показниками гнучкості 80 % юних борців першої групи мали високий рівень, а в другій групі – відповідно, 70 %. Під час змагань кількість борців із високим рівнем техніко-тактичної підготовленості зріс на 10 % у першій групі, тоді як у

другій – навпаки, зменшилися на 40 %. Установлено досить високий коефіцієнт кореляції в другій групі між гнучкістю й показником швидко-силового характеру (забігання навколо голови) та гнучкістю й показником спеціальної спритності борця (перекиди з упору головою в килим), який дорівнює ($r = 0,7$) в обох випадках. Отже, у сфері підготовки юних борців має втілюватися методика оптимального співвідношення фізичних і технічних вправ на підготовчому етапі спортивного тренування.

Ключові слова: юні борці, фізична підготовленість, технічна підготовленість, кореляція, спортивне тренування.

Борис Кедровский, Олег Шалар, Иван Издебский. Взаимосвязь между физической и технической подготовленностью юных борцов. Цель статьи – определение содержания физической и технической подготовки юных борцов; выявление и обоснование взаимосвязи между их физической и технической подготовленностью. В исследовании приняло участие 20 борцов-новичков 11–14 лет. Все спортсмены поделены на две группы. В первую вошли борцы 13–14 лет, обучающиеся в ДЮСШ № 3, а во вторую – 11–12 лет, учащиеся ДЮСШ «Спартак» г. Херсона. Показано уровни физической и технической подготовленности юных борцов. По тесту «переворотом из упора головой в ковер и в обратном направлении» в первой группе высокого уровня достигли все борцы, а во второй – 80 %. По показателям гибкости 80 % юных борцов первой группы имели высокий уровень, а во второй группе – соответственно, 70 %. Во время соревнований количество борцов с высоким уровнем технико-тактической подготовленности вырос на 10 % в первой группе, тогда как во второй – наоборот, уменьшился на 40 %. Установлен достаточно высокий коэффициент корреляции во второй группе между гибкостью и показателем скоростно-силового характера (забегание вокруг головы) и гибкостью и показателем специальной ловкости борца (кувырки из упора головой в ковер), который равен ($r = 0,7$) в обоих случаях. В сфере подготовки юных борцов должна воплощаться методика оптимального соотношения физических и технических упражнений на подготовительном этапе спортивной тренировки.

Ключевые слова: юные борцы, физическая подготовленность, техническая подготовленность, корреляция, спортивная тренировка.

Kedrovskiy Borys, Shalar Oleh, Izdebskiy Ivan. Interrelation Between Physical and Technical Preparedness of Young Wrestlers. Objective: defining of physical and technical training of young wrestlers; revealing and grounding of interrelation of their physical and technical preparedness. Material: the study involved 20 wrestlers–beginners aged 11–14. All athletes were divided into two groups. The first group consisted of wrestlers aged 13–14 enrolled in the sports school № 3, and the second one was 11–12 years old pupils of sports school «Spartak», Kherson. Results: the results showed the levels of physical and technical preparedness of young wrestlers. On the test «by the coup from the stop head in the carpet and in the opposite direction» in the first group reached a high level all wrestlers, and in the second group – 80 %. In terms of flexibility 80 % of young wrestlers of the first group had a high level, and in the second group – 70 %, respectively. During the competition the number of wrestlers with a high level of technical and tactical training rose 10% in the first group, while the fighters of the second group, conversely, decreased by 40 %. Set a fairly high correlation coefficient in the second group between flexibility and indicator speed-power character (running around the head), and flexibility and indicator special agility of a wrestler (somersaults from the stop head in the carpet) that is equal to ($r = 0,7$) in both cases. Conclusions: in the training of young wrestlers should be embodied method of the optimal ratio of physical and technical exercises in the preparatory stage of sports training.

Key words: young wrestlers, physical preparedness, technical preparedness, correlation, sports training.